MAKE TIME

CARA FOKUS PADA HAL-HAL PENTING SETIAP HARI

JAKE KNAPP DAN JOHN ZERATSKY

MAKE
TIME

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000.00 (satu miliar rupiah).

4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000.00 (empat miliar rupiah).

MAKE TIME

CARA FOKUS PADA HAL-HAL PENTING SETIAP HARI

JAKE KNAPP DAN
JOHN ZERATSKY

Penerbit Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

KOMPAS GRAMEDIA

MAKE TIME
How to Focus on What Matters Every Day
by Jake Knapp and John Zeratsky
Copyright © 2018 by Jake Knapp and John Zeratsky
All rights reserved

MAKE TIME
Cara Fokus pada Hal-hal Penting Setiap Hari
oleh Jake Knapp dan John Zeratsky

GM 622221021

Hak cipta terjemahan Indonesia:
Penerbit Gramedia Pustaka Utama

Alih Bahasa: Susi Purwoko
Desain sampul: Suprianto
Setting: Fajarianto

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta, 2022

www.gpu.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-5617-5
ISBN: 978-602-06-5618-2 (PDF)

Edisi Digital, 2022

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

DIPERSEMBAHKAN UNTUK HOLLY DAN MICHELLE

Hidup ini lebih dari sekadar menambah kecepatan.

—MAHATMA GANDHI

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN 1
Sebagian Besar Waktu Kita Dihabiskan oleh Pengaturan Dasar (*Default*) 5
Menjumpai Orang-Orang Ganjil yang Terobsesi oleh Waktu 9
Kisah Latar Babak 1: iPhone Tanpa Aplikasi Pendistraksi 11
Kisah Latar Babak 2: Pencarian yang Ganjil 17
Empat Pelajaran dari Laboratorium *Design Sprint* 18

CARA KERJA *MAKE TIME*/MELUANGKAN WAKTU 25
Meluangkan Waktu Cuma Butuh Empat Langkah yang Diulang Setiap Hari 25
Sorotan: Awali Hari dengan Memilih Satu Titik Fokus 26
Laser: Hilangkan Distraksi untuk Meluangkan Waktu demi Apa yang Kamu Sorot 28
Energi: Gunakan Tubuhmu untuk Menyegarkan Otak 29
Renungan: Menyesuaikan dan Memperbaiki Sistem 30
Taktik-Taktik Meluangkan Waktu: Pilih, Uji, Ulang 31
Tidak Perlu Sempurna 32
Cara Pikir "Setiap Hari" 34

SOROTAN 37

Bulan-bulan yang Hilang 40
Apa yang Akan Menjadi Sorotanmu Hari Ini? 45
Tiga Cara untuk Memilih Sorotan 46
Percayai Nalurimu dalam Memilih Sorotan Terbaik 55

Taktik-Taktik Sorotan 55

PILIH SOROTANMU 55

1. Tuliskan 57
2. *Groundhog* (atau "Lakukan Lagi yang Kemarin") 58
3. Susun Peringkat Hidup 59
4. Gabungkan Hal-hal Kecil 63
5. Daftar yang Mungkin Bisa Dilakukan 66
6. Daftar Tungku (*The Burner List*) 68
7. Lari Cepat Pribadi 71

LUANGKAN WAKTU UNTUK SOROTANMU 75

8. Jadwalkan Sorotanmu 77
9. Blokir Kalendermu 79
10. "Ratakan" Kalendermu dengan Buldoser 82
11. Membatalkan 83
12. Bilang Saja Tidak 84
13. Rancang Harimu 86
14. Menjadi Manusia Pagi 90
15. Malam Hari adalah Saat untuk Sorotan 94
16. Berhenti Ketika "Bensin Habis" 96

LASER 99

Kisah Cinta dengan *E-mail* 103
Mendesain ulang YouTube 105
Mengapa Kolam Tak Berujung Begitu Sulit Ditolak 107

Jangan Tunggu Teknologi Mengembalikan Waktumu 111
Ciptakan Rintangan Terhadap Distraksi 112

Taktik-Taktik Laser 117

JADILAH BOS DARI TELEPONMU 117
17. Cobalah Telepon yang Bebas Distraksi 119
18. Keluar dari Aplikasi 125
19. Hilangkan Notifikasi 126
20. Bersihkan Layar Utama 128
21. Pakai Arloji 129
22. Tinggalkan Gawai 131

MENJAUH DARI KOLAM TAK BERUJUNG 133
23. Jangan Cek *Handphone* Sewaktu Bangun Pagi 135
24. Halangi *Kryptonite* Pendistraksi 136
25. Acuhkan Berita 139
26. Jauhkan Mainanmu 142
27. Terbang Tanpa Wi-Fi 144
28. Pasang Pembatas Waktu di Internet 145
29. Matikan Internet 148
30. Waspadai Kawah Waktu 149
31. Tukar Kemenangan Palsu dengan Kemenangan Sejati 151
32. Ubah Distraksi Jadi Alat yang Bermanfaat 152
33. Jadilah Penggemar Musiman 154

PERLAMBAT KOTAK MASUK 159
34. Urus *E-mail* di Akhir Hari 163
35. Jadwalkan Waktu untuk *E-mail* 163
36. Kosongkan Kotak Masuk Seminggu Sekali 164
37. Anggap *E-mail* sebagai Surat Pos Biasa 164
38. Tidak Apa-apa Lambat Membalas 165
39. Atur Ulang Tuntutan 166

40. Gunakan Pengaturan "Hanya Kirim" 168
41. Menjauh dari Jaringan 170
42. Mengunci Diri di Luar 171

JADIKAN TV SEBAGAI "TRAKTIRAN SESEKALI SAJA" 173
43. Jangan Menonton Berita 176
44. Tempatkan TV di Sudut 177
45. Ganti TV dengan Proyektor 178
46. Pilih *à la Carte*, Jangan Prasmanan 178
47. Jika Kamu Mencintai Sesuatu, Bebaskanlah Dia 179

TEMUKAN ALIRAN 183
48. Tutuplah Pintu 185
49. Tetapkan Tenggat Waktu 185
50. Ledakkan Sorotanmu 187
51. Putar Musik untuk Mode Laser 188
52. Pasang Pembatas Waktu yang Terlihat 190
53. Hindari Godaan Alat-alat Canggih 191
54. Mulailah di Atas Kertas 193

JAGA MOMENTUM 195
55. Buat Daftar "Pertanyaan Acak" 197
56. Perhatikan Satu Napas 197
57. Bosanlah 198
58. Macetlah 198
59. Cuti Sehari 199
60. Curahkan Sepenuhnya 199

ENERGI 203
Kamu Bukan Cuma Otak 205
Kamu Dibangunkan oleh Auman Harimau Bergigi Runcing 208
Gaya Hidup Modern adalah Kebetulan 212
Bertindak Seperti Manusia Purba untuk Membangun Energi 214

Taktik-Taktik Energi 219

TERUS BERGERAK 219

61. Olahraga Setiap Hari (tetapi Jangan *Sok* Pahlawan) 221
62. Susuri Trototar 225
63. Tidak Memudahkan Diri 228
64. Sisipkan Olahraga Supersingkat 230

MAKAN MAKANAN SEHAT 235

65. Makan Seperti Pemburu 237
66. Jadikan Piringmu Seperti Alun-alun 238
67. Tetaplah Lapar 240
68. Mengemil Seperti Balita 242
69. Jalankan Rencana Cokelat Hitam 243

MENGOPTIMALKAN KAFEINA 247

70. Bangun *Sebelum* Kamu Memasok Kafeina 252
71. Teguk Kafeinamu *Sebelum* Kamu Ambruk 253
72. Cobalah Tidur Siang dengan Kafeina 254
73. Pelihara Kestabilan Energi dengan Teh Hijau 255
74. Gunakan Tenaga Turbo untuk Sorotanmu 255
75. Kenali Panggilan Terakhirmu 256
76. Putuskan Hubunganmu dengan Gula 257

KELUAR DARI JARINGAN 259

77. Pergi ke Hutan 261
78. Siasati Diri untuk Bermeditasi 263
79. Tinggalkan *Headphone* di Rumah 267
80. Rehat yang Sesungguhnya 268

JADIKAN PERSONAL 273

81. Luangkan Waktu untuk Kelompokmu 275
82. Makan Tanpa Layar 277

TIDUR DI GUA 279
83. Jadikan Kamar Tidur Sebagai Kamar Tidur 281
84. Palsukan Terbenamnya Matahari 282
85. Sisipkan Tidur Siang Sejenak 285
86. Jangan Menciptakan *Jet Lag* untuk Diri Sendiri 286
86. Kenakan Masker Oksigenmu Terlebih Dulu 288

RENUNGAN 291
Selaraskan Hari-harimu dengan Metode Ilmiah 293
Buat Catatan untuk Melacak Hasil (dan Menjaga Kejujuran) 295
Pergeseran Kecil Menciptakan Hasil Besar 300

MULAILAH "SUATU HARI NANTI" SEJAK HARI INI 303

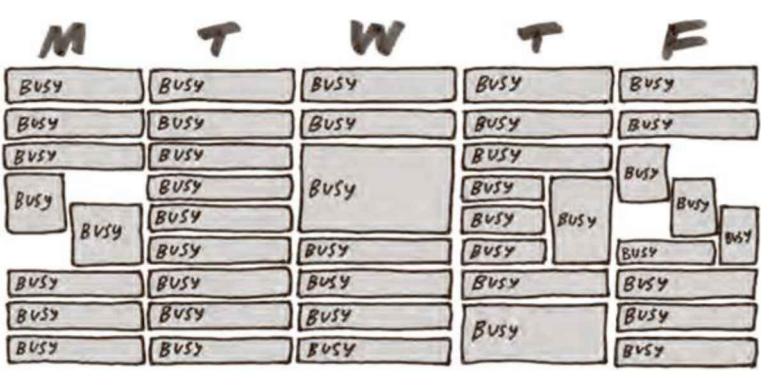
PENUNTUN SINGKAT UNTUK MELUANGKAN WAKTU 311
CONTOH AGENDA 313
BACAAN LANJUTAN UNTUK ORANG-ORANG YANG TEROBSESI PADA WAKTU 317
BAGIKAN TAKTIKMU, TEMUKAN SUMBER DAYA, DAN TETAP BERHUBUNGAN 322
UCAPAN TERIMA KASIH 323
KETERANGAN GAMBAR 329
PARA PEMBACA AWAL *MAKE TIME* 331

MAKE
TIME

PENDAHULUAN

Beginilah cara orang berbincang dewasa ini:

Dan inilah tampilan kalender kita:



Sepanjang hari, telepon kita tak pernah berhenti:

Dan pada malam hari, kita nyaris terlalu lelah untuk menonton *Netflix*:

Pernahkah kamu merenung dan bertanya-tanya, "Apa *sih* yang benar-benar telah *kulakukan* hari ini?" Pernahkah kamu melamunkan proyek-proyek dan aktivitas yang akan kamu lakukan suatu hari nanti—tetapi "suatu hari nanti" itu tak pernah datang?

Ini adalah buku tentang cara memperlambat ketergesa-gesaan. Ini buku tentang meluangkan waktu untuk hal-hal yang penting. Kami percaya, merasa tidak terlalu sibuk, tidak terdistraksi, dan lebih menikmati waktu bukan hal yang mustahil. Mungkin ini kedengarannya tidak realistis, tetapi kami serius.

Make Time (Meluangkan Waktu) bukanlah soal produktivitas. Juga bukan soal menyelesaikan lebih banyak tugas, menuntaskan daftar tugas dengan lebih cepat, ataupun soal mendelegasikan hidup. Ini adalah kerangka berpikir yang dirancang untuk membantumu *meluangkan lebih banyak waktu* untuk hal-hal yang penting bagimu, apakah itu meluangkan waktu untuk keluarga, belajar bahasa baru, memulai bisnis sampingan, menjadi relawan, menulis novel, atau menguasai

video game Mario Kart. Terlepas dari akan kamu apakan waktu yang kamu inginkan itu, kami rasa buku *Make Time* ini dapat membantumu mendapatkannya. Kamu bisa "memiliki" hidupmu sendiri, dari saat ke saat dan hari ke hari.

Kami ingin memulai dengan membicarakan *mengapa* sekarang ini hidup begitu sibuk dan kacau. Dan mengapa—jika kita terus merasa tertekan dan terdistraksi—itu mungkin bukan kesalahan kita.

Pada abad ke-21 ini, ada dua daya yang sangat kuat yang bersaing memperebutkan setiap menit waktumu. Yang pertama adalah apa yang kami sebut Iring-Iringan Kereta Sibuk. Iring-Iringan Kereta Sibuk adalah budaya kita yang selalu sibuk—kotak masuk yang tumpah-ruah, kalender yang berjejal, daftar tugas yang tak pernah berakhir. Menurut cara pikir Iring-Iringan Kereta Sibuk, jika kita ingin memenuhi tuntutan tempat kerja modern dan berfungsi di masyarakat modern, kita harus mengisi setiap menit dengan produktivitas. Bagaimanapun, semua orang sibuk. Jika kamu melambat, kamu akan tertinggal dan tidak akan pernah bisa mengejar orang lain.

Daya kedua yang memperebutkan waktumu adalah apa yang kami sebut Kolam Tak Berujung. Kolam Tak Berujung adalah segala jenis aplikasi dan sumber lain dari konten yang terus-menerus diisi. Jika kamu sempat berhenti sejenak untuk menyegarkan diri, momen istirahatmu itu itu adalah Kolam Tak Berujung. Jika kamu terus mengalir, itu pun Kolam Tak Berujung. Hiburan yang selalu tersedia dan selalu baru ini dianggap 'hadiah' untuk keletihan yang ditimbulkan oleh kesibukan yang terus-menerus itu.

Tetapi, apakah kesibukan yang terus-menerus itu *benar-benar* wajib? Apakah distraksi yang tak pernah berakhir itu

benar-benar hadiah? Atau mungkin kita semua terkunci dalam suatu pengaturan dasar (*default*)?

Sebagian Besar Waktu Kita Dihabiskan oleh Pengaturan Dasar (*Default*)

Kedua daya di atas—Iring-Iringan Kereta Sibuk dan Kolam Tak Berujung—sangatlah kuat karena mereka telah menjadi *pengaturan dasar* (*default*) kita. Dalam bahasa teknologi, *default* berarti cara kerja sesuatu ketika kita mulai menggunakannya. Itu pilihan yang telah dipilihkan terlebih dulu dan jika kita tidak mengubahnya, pengaturan dasar itulah yang kita dapatkan. Misalnya, jika kamu membeli telepon baru, menurut pengaturan dasarnya kamu akan mendapat aplikasi surat elektronik (*e-mail*) dan penelusur web (*web browser*) di layar utama (*homescreen*). Menurut pengaturan dasarnya, kamu akan menerima pemberitahuan untuk setiap pesan baru yang masuk. Telepon itu akan memiliki gambar latar dan nada dering tertentu sebagaimana yang telah ditentukan oleh pengaturan dasar. Semua pilihan ini telah dipilihkan lebih dulu oleh Apple atau Samsung atau siapa pun yang membuat telepon itu. Jika mau, kamu bisa mengubah sendiri pengaturannya, tetapi ini membutuhkan upaya, jadi biasanya pengaturan dasar itu dibiarkan begitu saja.

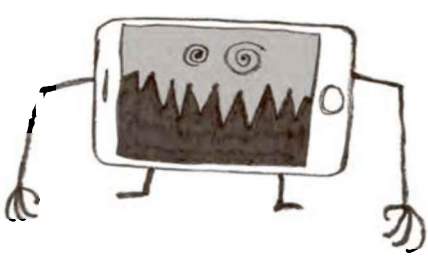
Ada banyak pengaturan dasar di hampir setiap bagian dari hidup kita. Bukan saja di piranti kita; tempat kerja dan budaya kita juga memiliki pengaturan dasar yang menjadikan keadaan 'sibuk dan terdistraksi' sebagai hal yang normal dan biasa. Pengaturan dasar ini ada *di mana-mana*. Tidak ada orang yang menatap kalender kosong dan berkata, "Cara

terbaik untuk menggunakan waktu ini adalah menjejalinya dengan rapat!" Tidak ada orang yang berkata, "Hal terpenting hari ini adalah rengekan orang lain!" Tentu saja tidak. Itu pasti akan dianggap gila. Tetapi, berkat semua pengaturan dasar itu, itulah yang persisnya kita lakukan. Menurut pengaturan dasar, rapat di kantor berlangsung selama tiga puluh atau enam puluh menit, bahkan jika sebenarnya urusannya bisa diselesaikan dengan obrolan singkat. Menurut pengaturan dasar, orang lainlah yang memilih apa yang harus dimasukkan ke dalam kalender kita dan kita dituntut untuk menerima rentetan rapat itu. Menurut pengaturan dasar, pekerjaan kita masuk ke dalam sistem surat elektronik dan—menurut pengaturan dasar—kita terus-menerus memeriksa kotak masuk dan menjawab semua surat masuk.

Bereaksilah kepada apa yang ada di depanmu. Responsiflah. Isi waktumu, efisienlah, dan selesaikan lebih banyak tugas. Inilah pengaturan dasar dari Iring-Iringan Kereta Sibuk.

Ketika kita memisahkan diri dari Iring-Iringan Kereta Sibuk, Kolam Tak Berujung siap merayu kita. Pengaturan dasar dari Iring-Iringan Kereta Sibuk menghadirkan tugas yang tak pernah berakhir, sedangkan pengaturan dasar Kolam Tak Berujung menghadirkan distraksi yang tak pernah berakhir. Telepon genggam, laptop, dan televisi penuh dengan permainan, unggahan media sosial, dan video. Segala sesuatu ada di ujung jari kita, tak terelakkan, bahkan membuat kecanduan. Namun, segala kekusutan akan bisa dibereskan.

Perbarui Facebook. Telusuri YouTube. Terus ikuti berita terbaru, mainkan Candy Crush, terus tonton HBO. Inilah pengaturan dasar di balik Kolam Tak Berujung yang rakus, melahap setiap remah waktu yang ditinggalkan oleh Iring-Iringan Kereta Sibuk. Rata-rata orang menghabiskan lebih dari empat jam sehari di ponsel cerdasnya dan lebih dari empat jam lainnya untuk menonton televisi. Maka, boleh dikatakan distraksi adalah pekerjaan utama kita.



Jadi di situlah kita berada, di tengah-tengah, ditarik ke segala arah oleh Iring-Iringan Kereta Sibuk dan Kolam Tak Berujung. Tetapi, apa yang kita inginkan dari hari-hari dan

hidup kita? Apa yang akan terjadi jika kita bisa menghapus pengaturan dasar ini dan membuat pengaturan sendiri?

Kekuatan kemauan bukanlah jalan keluar. Kami telah berusaha bertahan terhadap semua rayuan ini dan kami tahu bahwa itu mustahil. Kami juga telah menghabiskan bertahun-tahun bekerja di industri teknologi dan kami telah cukup mengenal aplikasi, permainan, dan piranti ini untuk mengetahui bahwa pada akhirnya mereka akan melelahkan kami.

Produktivitas juga bukan jalan keluar. Kami telah berusaha mempersedikit waktu untuk setiap tugas dan menjejalkan lebih banyak tugas ke dalam daftar tugas. Masalahnya, selalu ada lebih banyak tugas dan permintaan yang mengantre untuk masuk ke dalam daftar. Semakin cepat kita berlari di roda-putar hamster, semakin cepat roda itu berputar.

Namun, *ada* sebuah jalan untuk membebaskan perhatian kita dari semua distraksi itu dan mengembalikan kendali waktu ke tangan kita. Di sinilah peran buku ini. Buku *Make Time* ini adalah sebuah kerangka kerja untuk memilih apa yang ingin kamu fokuskan, membangun energi untuk melakukannya, dan memutus siklus pengaturan dasar agar kamu dapat mulai lebih menyadari bagaimana kamu akan menjalani hidupmu. Bahkan, meski kamu tidak sepenuhnya mengendalikan jadwalmu sendiri—hanya sedikit dari kita yang memiliki kendali penuh atas jadwal kita—kamu mutlak bisa mengendalikan perhatianmu.

Kami ingin membantumu menetapkan pengaturan dasarmu sendiri. Dengan kebiasaan dan cara-pikir yang baru, kamu bisa berhenti bereaksi kepada dunia modern dan mu-

lai aktif menyediakan waktu untuk orang-orang dan kegiatan yang benar-benar penting bagimu.

Berbagai gagasan di buku ini akan bisa memberi ruang di kalender, otak, dan hari-harimu. Ruang itu bisa mendatangkan kejelasan serta ketenangan kepada kehidupan sehari-hari. Ruang itu bisa menciptakan peluang untuk memulai hobi baru atau melaksanakan proyek-proyek "suatu hari nanti." Satu ruang kecil dalam hidupmu bahkan mungkin akan membebaskan energi kreatif yang selama ini terkunci atau tidak pernah ditemukan. Tetapi, sebelum kita membahas semua itu, kami ingin menjelaskan siapa *sih* sebenarnya kami ini, mengapa kami begitu terobsesi oleh waktu dan energi, dan bagaimana kami bisa menulis buku ini.

Menjumpai Orang-Orang Ganjil yang Terobsesi oleh Waktu

Kami adalah Jake dan JZ.[1] Kami bukan miliarder pembuat roket seperti Elon Musk, pria Renaissance tampan seperti Tim Ferris, atau eksekutif jenius seperti Sheryl Sandberg. Se-

[1] Di buku ini, "JZ" adalah singkatan dari John Zeratsky. Jangan dikelirukan dengan Jay-Z yang musisi dan raja bisnis itu. Jangan kecewa, ya.

bagian besar nasihat tentang pengelolaan waktu ditulis oleh atau tentang manusia super, tetapi kamu tidak akan menemukan kesuperan manusia di halaman-halaman buku ini. Kami adalah manusia biasa yang bisa melakukan kesalahan, yang bisa stres dan terdistraksi seperti orang lain.

Yang membuat sudut pandang kami berbeda adalah karena kami ini perancang produk yang telah menghabiskan bertahun-tahun di industri teknologi, membantu membangun berbagai layanan seperti Gmail, YouTube, dan Google Hangouts. Sebagai perancang, tugas kami adalah mewujudkan gagasan abstrak (misalnya "Bukankah keren jika *e-mail* bisa memilah diri secara otomatis?") menjadi solusi hidup nyata (misalnya Priority Inbox di Gmail). Kami harus memahami bagaimana teknologi bisa masuk ke dalam—dan mengubah—kehidupan sehari-hari. Pengalaman ini membuat kami paham mengapa Kolam Tak Berujung begitu menarik dan bagaimana cara mencegahnya untuk mengambil-alih kendali.

Beberapa tahun yang lalu, kami menyadari bahwa kami bisa menerapkan desain ke sesuatu yang tidak kasat mata, yaitu: cara kita menghabiskan waktu. Namun, alih-alih memulai dengan sebuah teknologi atau peluang bisnis, kami memulai dengan proyek-proyek yang paling berarti dan orang-orang yang paling penting dalam hidup kami.

Setiap hari, kami berusaha meluangkan sedikit waktu untuk prioritas utama kami. Kami mempertanyakan pengaturan-pengaturan dasar dari Iring-Iringan Kereta Sibuk dan mendesain ulang daftar tugas dan kalender kami. Kami mempertanyakan pengaturan-pengaturan dasar dari Kolam Tak Berujung dan mendesain ulang bagaimana dan kapan

kami akan menggunakan teknologi. Kami tidak memiliki kemauan yang luar biasa, jadi setiap desain ulang harus mudah digunakan. Kami tidak bisa menghapus semua kewajiban, jadi kami bekerja dalam keterbatasan. Kami bereksperimen, gagal, dan berhasil. Sejalan dengan waktu, kami belajar.

Di buku ini, kami akan membagi prinsip serta taktik yang telah kami temukan, disertai sejumlah kisah tentang kesalahan manusiawi dan solusinya yang mungkin ganjil. Kami pikir kisah ini bagus untuk memulai:

Kisah Latar, Babak 1:
iPhone Tanpa Aplikasi Pendistraksi

Jake
Saat itu tahun 2012, dan dua putraku sedang bermain dengan kereta-api kayu di ruang tengah. Luke (delapan tahun) sedang tekun menyusun rel sementara Flynn (masih bayi) meneteskan liurnya ke lokomotif. Lalu Luke menengadah dan berkata:

Pertanyaannya tidak dimaksudkan untuk membuat aku merasa tidak enak; ia sekadar ingin tahu. Tetapi, aku tidak mempunyai jawaban yang bagus. Maksudku, tentu saja pasti ada alasan mengapa aku memeriksa surat masuk saat itu. Namun, itu bukan jawaban yang bagus. Sepanjang hari aku telah menanti-nantikan saat untuk menghabiskan waktu bersama anak-anak dan ketika akhirnya itu terjadi, aku tidak benar-benar hadir di sana.

Pada saat itulah, aku menyadari sesuatu. Aku tak hanya telah menyerah pada distraksi, tapi aku punya masalah yang lebih besar.

Aku menyadari, setiap hari aku hanya *bereaksi*: kepada kalenderku, kepada surat masuk, kepada arus abadi dari hal-hal baru di Internet. Saat-saat bersama keluarga menyelinap pergi melewatiku dan untuk apa? Agar aku bisa menjawab satu pesan lagi atau mencontreng satu tugas lagi di daftar tugas?

Kesadaran itu sungguh membuatku frustrasi karena aku sudah berusaha menemukan keseimbangan. Ketika Luke lahir pada 2003, aku telah berniat untuk menjadi lebih produktif di pekerjaan agar bisa menghabiskan lebih banyak waktu yang berkualitas di rumah.

Pada 2012, aku menganggap diriku juara untuk urusan produktivitas dan efisiensi. Aku mengatur waktu dengan baik dan setiap malam ada di rumah untuk makan malam. Seperti inilah keseimbangan kerja/hidup, pikirku.

Tetapi, jika memang begitu, mengapa putraku yang berusia delapan tahun itu memanggilku dari distraksi perhatianku? Pekerjaanku selalu beres, tapi mengapa aku selalu merasa begitu sibuk dan tidak fokus? Jika aku memulai pagi dengan dua ratus surat elektronik lalu berakhir dengan nol surat di tengah malam, apakah itu benar-benar hari yang sukses?

Lalu aku sadar: Menjadi lebih produktif tidaklah berarti aku melakukan pekerjaan yang terpenting; itu hanya berarti aku bereaksi lebih cepat pada prioritas orang lain.

Akibat terus-menerus terhubung dalam jaringan (*online*), aku tidak cukup hadir bersama anak-anakku. Dan aku terus menunda tujuan besar "yang akan kulakukan suatu hari nanti", yaitu menulis buku. Malah sebenarnya, aku telah menunda selama bertahun-tahun tanpa pernah mengetik lebih dari satu halaman. Aku terlalu sibuk melayari samudra *e-mail* orang lain, *update status* orang lain, dan foto-foto makan siang orang lain.

Aku tak hanya kecewa kepada diri sendiri, aku sebal setengah mati. Di puncak kekesalan, aku meraih teleponku dan dengan marah menghapus aplikasi Twitter, Facebook, dan Instagram. Pada saat setiap ikon itu menghilang dari layar utama, aku merasa sebuah beban terangkat.

Lalu, aku memelototi aplikasi Gmail dan mengatupkan rahang erat-erat. Pada saat itu aku bekerja di Google dan telah menghabiskan bertahun-tahun bekerja di tim Gmail. Aku men-

cintai Gmail. Tetapi aku tahu apa yang harus aku lakukan. Aku masih ingat pesan yang muncul di layar dan bertanya, nyaris tidak percaya, apakah aku yakin aku ingin menghapus aplikasi itu. Aku menelan ludah dan mengeklik "Hapus".

Tanpa semua aplikasi itu, kupikir aku akan merasa cemas dan terasing. Pada hari-hari sesudahnya, aku *memang* merasakan perubahan. Tetapi aku tidak stres. Aku malah merasa lega. Aku merasa bebas.

Aku berhenti meraih iPhone secara refleks saat aku mulai merasa bosan. Waktu yang dihabiskan bersama anak-anak bertambah. "Astaga," pikirku. "Jika iPhone tidak membuatku lebih bahagia, lalu bagaimana dengan semua yang lain?"

Aku menyukai iPhone dan semua daya futuristik yang ia berikan kepadaku. Tetapi, aku juga telah menerima setiap pengaturan dasar yang menyertai daya-daya itu, membuatku selalu terseret ke gawai yang ada di sakuku. Aku mulai bertanya-tanya berapa banyak bagian lain dari hidupku yang perlu ditelaah kembali, diatur ulang, dan didesain ulang. Adakah pengaturan dasar lain yang telah aku terima secara buta dan bagaimana aku bisa kembali memegang kendali?

Tidak lama setelah eksperimen iPhone itu, aku mengambil pekerjaan lain. Masih di Google, hanya saja sekarang aku bekerja di Google Ventures, sebuah firma yang menanam modal di perusahaan-perusahaan rintisan di luar Google.

Pada hari pertama aku bekerja di sana, aku bertemu seorang pria bernama John Zeratsky.

Pada awalnya aku ingin tidak menyukainya. John lebih muda dan—jujur saja—lebih tampan dariku. Tetapi, yang lebih tak tertandingi adalah ketenangannya. John tidak pernah stres. Ia menuntaskan pekerjaan penting sebelum tenggat waktu, tetapi masih mempunyai waktu untuk proyek-proyek sampingan. Ia bangun pagi, selesai bekerja lebih dulu, tiba di rumah lebih awal. Ia selalu tersenyum. Apa *sih* rahasianya?

Ternyata, aku akhirnya akrab dengan John, atau JZ, sebagaimana aku memanggilnya. Aku segera menemukan bahwa ia memiliki semangat yang serupa denganku—boleh dibilang ia saudaraku dari ibu yang lain.

Seperti aku, JZ kecewa dengan Iring-Iringan Kereta Sibuk. Kami berdua menyukai teknologi dan telah menghabiskan bertahun-tahun merancang layanan teknologi (di saat aku berada di Gmail, ia berada di Youtube). Tetapi kami berdua mulai mengerti harga yang harus kami bayar dengan perhatian dan waktu kepada Kolam-Kolam Tak Berujung ini.

Dan seperti aku, JZ ingin melakukan sesuatu untuk hal ini. Untuk urusan ini, ia seperti Obi-Wan Kenobi, hanya saja alih-alih mengenakan jubah, ia mengenakan kemeja lipit dan celana jeans, dan alih-alih "Forces", ia lebih berminat pada apa yang ia sebut "sistem". Ini nyaris mistis. Ia tidak tahu apa persisnya, tetapi yakin bahwa sistem itu ada: suatu kerangka kerja untuk menghindari distraksi, memelihara energi, dan menciptakan lebih banyak waktu.

Aku tahu karena itu juga terdengar aneh bagiku. Tetapi, semakin banyak ia bicara tentang akan seperti apakah sistem itu, semakin aku menemukan diriku mengangguk. JZ masuk ke dalam sejarah purba manusia dan psikologi evolusioner, dan ia melihat bahwa sebagian dari masalah berakar di retakan besar antara gen purba kita dengan dunia modern yang gila. Ia me-

neropong melalui lensa-lensa seorang perancang produk dan menemukan bahwa "sistem" ini hanya akan bekerja jika pengaturan dasar kita diubah, membuat pendistraksi kita lebih sulit diakses, alih-alih mengandalkan kekuatan kemauan untuk terus memerangi distraksi.

Ah, mengapa tidak, pikirku. Jika kami bisa menciptakan sistem ini, itulah yang kucari. Jadi, aku bergabung dengan JZ dan memulai pencarian.

Kisah Latar, Bab 2: Pencarian Ganjil Kami

JZ

Kisah iPhone Tanpa Aplikasi Distraksi yang Jake alami memang agak ekstrem dan harus kuakui bahwa aku tidak melakukannya secara serempak. Tetapi, sekali aku melakukannya, aku sangat menyukainya. Jadi, kami berdua mulai mencari satu desain lagi—kali ini desain untuk mengubah pengaturan standar kami dari "terdistraksi" menjadi "terfokus."

Aku mulai membaca berita seminggu sekali saja dan mengatur ulang jadwal tidur untuk menjadi jenis "orang pagi". Aku bereksperimen untuk makan enam kali porsi kecil lalu mencoba hanya makan dua kali porsi besar dalam sehari. Aku memulai jenis olahraga baru, dari lari jarak jauh ke kelas yoga sampai latihan *push-up* setiap hari. Aku bahkan membujuk teman-teman programer untuk membuatkan aplikasi daftar tugas. Sementara itu, Jake menghabiskan satu tahun penuh melacak tingkat energi hariannya dan mencatatnya di sebuah lembar kerja, berusaha mengerti apakah ia harus minum kopi atau teh hijau, apakah ia harus olahraga pada pagi atau sore hari, dan bahkan apakah ia senang berada di dekat orang-orang (jawabannya: ya ... di sebagian besar waktu).

Kami banyak belajar dari perilaku obsesif ini, tetapi kami tidak hanya berminat pada apa yang mempan bagi kami. Kami masih percaya pada gagasan tentang sebuah sistem yang bisa diselaraskan oleh setiap orang dengan hidupnya masing-masing. Untuk menemukan sistem seperti ini, kami membutuhkan beberapa subyek kajian selain kami sendiri. Untungnya, kami mempunyai sebuah laboratorium yang sempurna.

Ketika bekerja di Google, Jake telah menciptakan sesuatu yang disebut "*design sprint*", yang pada dasarnya adalah

sebuah lembar kerja mingguan yang didesain ulang dari bawah-ke-atas. Selama lima hari, sebuah tim akan membatalkan semua rapat dan berfokus menyelesaikan satu masalah saja dengan mengikuti sebuah daftar periksa kegiatan spesifik. Itu adalah upaya pertama kami dalam merancang waktu, bukan produk, dan ternyata ampuh—*Design Sprint* segera menyebar di seluruh Google.

Pada 2012 kami mulai bekerja bersama untuk menjalankan *Design Sprint* bersama sejumlah perusahaan pemula yang terlibat di Google Venture. Selama beberapa tahun berikutnya, kami menjalankan lebih dari 150 "*Design Sprint* Lima Hari". Hampir seribu orang berpartisipasi: para programer, ahli gizi, CEO, barista, petani, dan lebih banyak lagi.

Bagi dua orang ganjil yang terobsesi oleh waktu, semua itu adalah peluang yang menakjubkan. Kami mendapat kesempatan untuk mendesain ulang lembar kerja mingguan dan belajar dari ratusan tim yang berkinerja tinggi di perusahaan-perusahaan pemula, termasuk Slack, Uber, dan 23andMe. Banyak prinsip di balik buku *Make Time* ini diilhami oleh apa yang telah kami temukan di *sprint* itu.

Laboratorium Design

Empat Pelajaran dari Laboratorium *Design Sprint*

Hal pertama yang kami pelajari adalah **sesuatu yang ajaib terjadi ketika kita memulai hari dengan satu tujuan yang berprioritas tinggi.** Setiap hari di latihan *Sprint* itu, kami mencurahkan perhatian ke satu titik fokus yang besar: Senin, tim membuat peta masalah; Selasa, setiap orang merancang satu solusi; Rabu, mereka memutuskan mana solusi terbaik; Kamis, mereka membuat prototipe; dan Jumat,

mereka mengujinya. Tujuan dari setiap hari memang ambisius, tetapi hanya satu hal.

Titik fokus ini menciptakan kejelasan dan motivasi. Ketika kita mempunyai satu tujuan yang ambisius tetapi bisa dicapai, di akhir hari, kita sudah *selesai*. Kita bisa mencontrengnya, melepaskan pekerjaan, dan pulang ke rumah dengan puas.

Pelajaran lain dari *Design Sprint* adalah **kita bisa menyelesaikan lebih banyak hal ketika kita membatasi penggunaan gawai**. Karena kami yang menetapkan aturan, kami bisa membatasi penggunaan laptop dan ponsel cerdas, dan ternyata perbedaannya sangat besar. Tanpa godaan yang terus-menerus dari *e-mail* dan Kolam Tak Berujung lainnya, orang-orang mencurahkan perhatian yang utuh kepada tugas dan pengaturan dasar beralih ke fokus.

Kami juga belajar tentang **pentingnya energi untuk pekerjaan yang terfokus dan pemikiran yang jelas**. Ketika kami mulai menyelenggarakan *design sprint*, tim-tim bekerja dalam jam kerja yang panjang, ditemani cemilan bergula. Di ujung minggu, energi melorot. Jadi, kami melakukan penyesuaian dan melihat bagaimana hal-hal seperti makan siang yang sehat, jalan kaki sebentar, lebih sering rehat, dan jam kerja yang sedikit lebih singkat membantu memelihara energi tetap tinggi, menghasilkan kerja yang lebih baik dan efektif.

Akhirnya, eksperimen ini mengajarkan kekuatan dari ... eksperimen. **Bereksperimen memungkinkan kami memperbaiki proses**, dan menyaksikan sendiri hasil-hasil dari perubahan itu memberi kepercayaan yang menda-

lam pada kami—kepercayaan yang tidak akan pernah kami dapatkan hanya dengan membaca hasil kerja orang lain.

Design Sprint membutuhkan satu tim dan satu minggu utuh, tetapi kami bisa langsung melihat bahwa tidak ada alasan bahwa orang-orang tidak bisa mendesain ulang hari-harinya dengan cara yang sama. Pelajaran-pelajaran yang telah kami pelajari ini menjadi landasan bagi buku *Make Time*.

Tentu saja, ini bukan jalan yang mulus menuju kesempurnaan. Sesekali kami masih terseret oleh Iring-Iringan Kereta Sibuk dan tersedot ke dalam distraksi Kolam Tak Berujung. Meski beberapa dari taktik kami telah berubah menjadi kebiasaan, beberapa lainnya tersendat dan gagal. Tetapi, dengan mencatat hasil-hasil setiap hari, kami terbantu untuk mengerti mengapa kami tersandung. Dan pendekatan eksperimental ini membolehkan kami untuk lebih ramah kepada diri sendiri manakala kami melakukan kesalahan—bagaimanapun, setiap kesalahan hanyalah satu butir data dan kami selalu bisa mencobanya lagi di esok hari.

Terlepas dari kejatuhan-kejatuhan kami, *Make Time* sifatnya fleksibel. Kami menemukan bahwa kami memiliki lebih banyak energi dan ruang di dalam benak dibandingkan dengan sebelumnya dan kami bisa melaksanakan proyek-proyek yang lebih besar: hal-hal yang "akan aku lakukan suatu hari nanti" yang sebelumnya tak pernah sempat kami lakukan.

Jake

Aku ingin mulai menulis pada malam hari, tetapi menyadari bahwa godaan televisi adalah masalah besar. Jadi, aku bereksperimen dan melakukan perubahan serius pada pengaturan dasarku, menyimpan pemutar DVD di lemari, dan memutus langganan Netflix. Dengan waktu yang terbebaskan itu, aku mulai mengerjakan sebuah novel petualangan dan aku tetap teguh mengerjakannya. Aku hanya berhenti sejenak menulis novel itu ketika kami menulis buku kami, *Sprint*. Menulis adalah hal yang selalu aku inginkan sejak kanak-kanak dan bisa menyediakan waktu untuk menulis terasa sangat menakjubkan.

JZ

Selama bertahun-tahun, istriku Michelle dan aku memimpikan pergi berlayar bersama. Jadi, kami membeli sebuah perahu layar tua dan menghabiskan akhir pekan untuk memperbaikinya. Kami menerapkan taktik yang sama untuk memilih satu tugas harian dan menetapkan waktu penyelesaiannya di kalender. Kami juga menyediakan waktu untuk mempelajari perawatan mesin diesel, kelistrikan, dan navigasi laut. Sekarang kami bersama-sama berlayar dari San Francisco ke California Selatan, Meksiko, dan bahkan lebih jauh lagi.

Kami begitu senang dengan hasil yang kami dapat sehingga kami mulai menulis *blog* tentang teknik-teknik *Make Time* yang ampuh menurut kami. Ratusan ribu orang membaca unggahan itu dan banyak dari pembaca yang menulis kepada kami. Tentu saja, beberapa dari mereka hanya ingin memberi tahu bahwa kami orang-orang konyol yang sok tahu, tetapi sebagian besar respons itu sungguh menakjubkan dan memberi semangat. Orang-orang mengalami perubahan dramatis dari taktik-taktik kecil semacam menghapus aplikasi di ponsel cerdas dan memprioritaskan satu tugas setiap hari. Mereka menemukan energi baru dan merasa lebih bahagia. Eksperimen itu ampuh bagi banyak orang dan bukan hanya bagi kami! Seperti yang ditulis oleh seorang pembaca, "Sungguh aneh, betapa mudahnya perubahan itu."

Dan memang begitu. Anehnya, mengeklaim kembali waktu dan perhatian kita memang bisa semudah itu. Seperti yang telah Jake pelajari dari iPhone-nya yang bebas dari aplikasi, perubahan tidak memerlukan berton-ton disiplin diri. Alih-alih begitu, perubahan datang dari pengaturan ulang gawai, menciptakan hambatan, dan mulai merancang cara kita menggunakan waktu. Sekali kita mulai *Make Time*, pergeseran-pergeseran kecil yang positif ini akan menguat dengan sendirinya. Semakin kita mencobanya, semakin kita akan belajar tentang diri kita sendiri dan semakin membaiklah sistemnya.

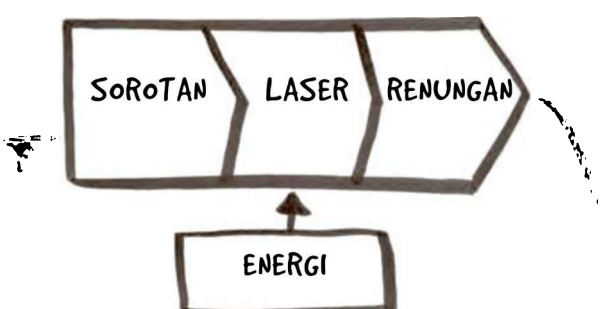
Make Time tidak anti tekonologi. Bagaimanapun, kami berdua gandrung teknologi. Kami tidak akan memintamu memutus diri sepenuhnya atau menjadi petapa. Kamu tetap bisa mengikuti teman-temanmu di Instagram, membaca berita, dan mengirim *e-mail* seperti manusia modern. Tetapi,

dengan menantang perilaku standar di dunia kita yang terobsesi oleh efisiensi dan banyak distraksi, kamu bisa mendapatkan yang terbaik dari teknologi *dan* mengambil alih kendali. Begitu kamu memegang kendali, kamu bisa mengubah permainan.

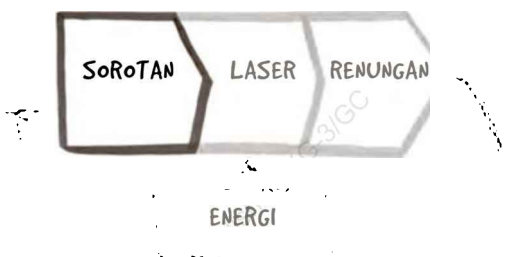
CARA KERJA *MAKE TIME*

Meluangkan Waktu Cuma Terdiri dari Empat Langkah yang Diulang Setiap Hari

Empat langkah harian dari *Make Time* atau Meluangkan Waktu ini diilhami oleh apa yang telah kami pelajari dari *Design Sprint*, dari pengalaman kami sendiri, dan dari pembaca yang telah mencoba kerangka kerja ini dan membagikan hasilnya. Berikut adalah gambaran umum dari tampilannya setiap hari:



Langkah pertama adalah memilih satu **sorotan** atau *highlight* untuk diprioritaskan dalam harimu. Selanjutnya, kamu akan memberlakukan taktik khusus untuk tetap **terfokus seperti sinar laser** pada apa yang disoroti itu—kami akan menawarkan daftar taktik untuk mengalahkan distraksi di dunia yang selalu-terhubung ini. Sepanjang hari kamu akan membangun **energi** agar bisa tetap mengendalikan waktu dan perhatianmu. Akhirnya, kamu akan **merenungkan** hari dengan beberapa catatan sederhana.



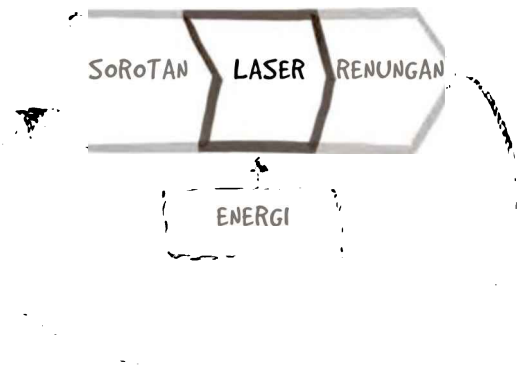
Sorotan: Awali Hari dengan Memilih Satu Titik Fokus

Langkah pertama dalam Meluangkan Waktu adalah memutuskan *untuk apa* kamu meluangkan waktu. Setiap hari, kamu akan memilih **satu aktivitas untuk diprioritaskan dan dicatat di kalendermu.** Mungkin itu satu tugas penting di pekerjaan, misalnya menyelesaikan presentasi. Mungkin kamu memilih berkegiatan di rumah, misalnya masak ma-

kan malam atau berkebun. Yang kamu sorot mungkin bukan sesuatu yang *harus* kamu lakukan, tetapi yang *ingin* kamu lakukan, misalnya bermain dengan anak-anak atau membaca buku. Sorotanmu bisa berisi banyak langkah; misalnya, menyelesaikan presentasi bisa termasuk menulis komentar penutup, menyelesaikan urutan *slide*, dan melakukan gladi resik. Dengan menetapkan "menyelesaikan presentasi" sebagai Sorotan, kamu berkomitmen untuk menuntaskan semua pekerjaan yang diperlukan.

Tentu saja, Sorotan bukan satu-satunya hal yang akan kamu lakukan setiap hari. Tetapi, itu akan menjadi prioritasmu. Pertanyaan "Apa yang akan menjadi sorotanku hari ini?" akan memastikan kamu meluangkan waktu untuk hal-hal yang penting bagimu dan tidak kehilangan seluruh hari untuk bereaksi kepada prioritas orang lain. Ketika kamu memilih sebuah Sorotan, kamu menempatkan diri di sebuah kerangka pikir yang positif dan proaktif.

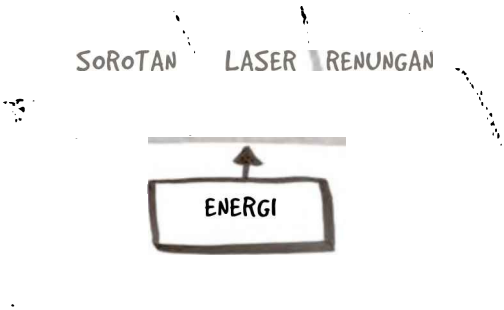
Untuk membantumu melakukannya, kami akan membagi beberapa taktik favorit kami untuk memilih Sorotan harian dan benar-benar menyediakan waktu untuk mencapainya. Tetapi ini saja tidak cukup. Kamu juga perlu memikirkan kembali bagaimana kamu akan bereaksi terhadap distraksi yang mungkin muncul dan itulah yang akan dijelaskan di langkah berikutnya.



Laser: Hilangkan Distraksi untuk Meluangkan Waktu demi Apa yang Kamu Sorot

Sumber distraksi seperti *e-mail*, media sosial, dan berita terbaru ada di mana-mana, dan mereka tidak akan lenyap. Kamu tidak bisa hidup di dalam gua, melempar gawaimu jauh-jauh, dan menyumpahi teknologi. Tetapi, kamu bisa mendesain ulang caramu *menggunakan* teknologi untuk menghentikan siklus reaksi.

Kami akan menunjukkan cara **menyelaraskan teknologi agar kamu bisa masuk ke dalam situasi Laser**. Perubahan-perubahan sederhana seperti keluar dari aplikasi media sosial atau menjadwalkan waktu untuk memeriksa *e-mail* akan bisa berdampak sangat besar—kami akan menyediakan beberapa taktik khusus untuk membantumu fokus.



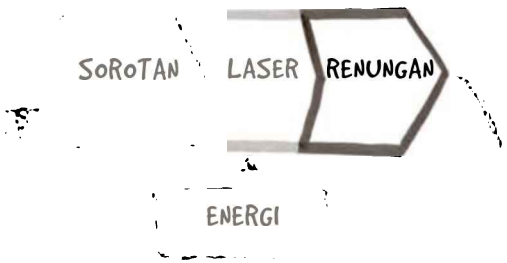
Energi: Gunakan Tubuhmu untuk Menyegarkan Otak

Untuk mencapai fokus dan meluangkan waktu untuk hal-hal yang penting, otak kita butuh energi dan energi itu datang dari pemeliharaan tubuh.

Itulah sebabnya unsur ketiga dari Meluangkan Waktu adalah **mengisi ulang baterai dengan olahraga, makanan, tidur, keheningan, dan waktu untuk bertatap muka**. Ini tidak sesulit kedengarannya. Pengaturan dasar gaya hidup abad kedua puluh satu telah mengacuhkan sejarah evolusi dan merampok energi kita. Sebenarnya itu kabar gembira: Karena semuanya sedang benar-benar berantakan, ada banyak cara mudah untuk memperbaiki.

Bagian tentang Energi berisi banyak taktik yang bisa kamu pilih, termasuk menyisipkan tidur sejenak, sedikit olahraga, dan belajar menggunakan kafeina secara strategis. Kami tidak akan memintamu menjadi seorang fanatik kebugaran

atau mengikuti diet ketat. Kami akan menawarkan pergeseran sederhana yang bisa kamu lakukan untuk mendapat hadiah langsung berupa energi untuk melakukan hal-hal yang ingin kamu lakukan.



Renungan: Menyesuaikan dan Memperbaiki Sistem

Akhirnya, sebelum tidur, kamu **membuat beberapa catatan**. Ini sangat sederhana: kamu akan memutuskan taktik mana yang ingin kamu lanjutkan dan mana yang ingin diperhalus atau dibuang.[2] Dan kamu akan memikirkan kembali tingkat energimu, apakah kamu menyediakan waktu untuk apa yang kamu sorot dan yang mendatangkan sukacita bagimu.

---

[2] Atau, dalam kata-kata Rob Base dan DJ Easy Rock: "Ambil dari rak, jika itu *edan*, kembalikan."

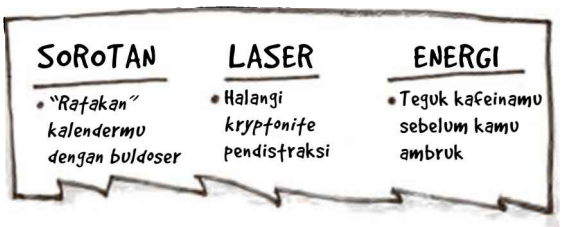
Dengan berjalannya waktu, kamu akan membangun sebuah sistem harian yang sudah diselaraskan dengan kebiasaan dan rutinitas unikmu, otak dan tubuhmu, dan tujuan serta prioritas khususmu.

Taktik-Taktik Meluangkan Waktu: Pilih, Uji, Ulang

Buku ini berisi lusinan taktik untuk mempraktikkan Meluangkan Waktu. Beberapa taktik akan mempan bagimu, beberapa lainnya mungkin tidak cocok (dan beberapa lagi bisa tampak sinting). Ini seperti buku resep. Kamu tidak akan mencoba semua resep sekaligus. Kamu juga tidak perlu melakukan semuanya sekaligus.

Kamu akan memilih, menguji, dan mengulang. Di saat membaca, catatlah taktik yang ingin kamu coba. Lipat ujung halamannya atau buat daftar di secarik kertas. Carilah taktik yang kelihatannya bisa dilakukan tetapi agak menantang—dan terutama, carilah taktik yang kedengarannya menyenangkan.

Pada hari pertama kamu menggunakan sistem Meluangkan Waktu, kami mengusulkan kamu mencoba satu taktik untuk setiap langkah. Artinya, satu taktik baru untuk membantu kamu menyediakan waktu untuk apa yang kamu sorot, satu taktik baru yang membuatmu tetap terfokus seperti sinar Laser dengan mengubah caramu bereaksi terhadap distraksi, dan satu taktik baru untuk membangun energi—jadi jumlahnya tiga taktik baru.



Kamu tidak perlu mencoba sesuatu yang baru setiap hari. Jika apa yang sedang kamu lakukan sudah mempan, pertahankanlah. Tetapi jika tidak, atau jika kamu pikir kamu akan bisa lebih baik lagi, setiap hari adalah peluang untuk bereksperimen. Sistem Meluangkan Waktu versimu sifatnya sangat pribadi. Karena kamu sendiri yang membuatnya, kamu akan memercayainya, dan akan cocok untuk gaya hidupmu.

Tidak Perlu Sempurna

Ketika mengembangkan buku ini, kami membenamkan diri dalam buku-buku, *blog*, majalah, dan riset ilmiah. Banyak di antara yang kami baca terasa menakutkan. Kami dihadapkan pada ratusan kehidupan yang serba sempurna: para eksekutif yang sangat teratur dan hidupnya begitu mulus, master yoga yang tercerahkan dan penuh kesadaran, penulis dengan proses menulis yang sempurna, tuan rumah yang dengan santainya menumis jamur dengan satu tangan dan menyemburkan api ke permukaan *crème brûllé* dengan tangan lainnya.

Itu hanya membuat kita stres, bukan? Tidak satu pun dari kita yang bisa makan dengan sempurna, produktif dengan

sempurna, sadar dengan sempurna, dan santai dengan sempurna, di sepanjang waktu. Kita tidak bisa melakukan 57 hal yang harus dilaksanakan sebelum pukul 05.00 seperti yang disarankan oleh para penulis blog. Dan bahkan jika kita bisa, kita *tidak boleh* melakukannya. Kesempurnaan adalah distraksi—satu benda kemilau yang menjauhkan perhatianmu dari prioritas yang sesungguhnya.

Dalam soal Mencipta Waktu, kami ingin kamu melupakan gagasan tentang kesempurnaan. Bahkan jangan mencoba melakukannya dengan sempurna—tidak ada hal seperti itu! Tetapi juga jangan mengacaukannya. Dan jika gagal, kamu tidak perlu mengulang dari awal karena setiap hari adalah lembaran baru.

Perlu diingat bahwa kami berdua tidak menggunakan semua taktik di buku ini sepanjang waktu. Ada beberapa taktik yang selalu kami gunakan, ada beberapa taktik yang terkadang kami gunakan, dan ada taktik yang tidak pernah kami gunakan. Ada hal-hal yang mempan bagi JZ yang tidak mempan bagi Jake, dan sebaliknya. Kami masing-masing memiliki formula yang tidak sempurna dan formula itu bisa berubah tergantung pada apa yang sedang terjadi. Ketika Jake sedang melakukan perjalanan, untuk sementara waktu ia memasang aplikasi *e-mail* di ponsel cerdasnya, dan sesekali JZ menonton Netflix. Tujuannya bukanlah sumpah yang mengikat, melainkan sekumpulan kebiasaan yang mungkin dilakukan dan fleksibel.

Cara Pikir "Setiap Hari"

Jika kamu membaca buku ini dari awal sampai akhir, akan terasa seperti pekerjaan berat. Ah, bahkan jika kamu hanya membuka-buka halamannya secara acak—dan itu kami anjurkan—itu tetap terasa berat. Jadi, alih-alih menganggap taktik-taktik ini sebagai "tambahan pekerjaan", pertimbangkan untuk menjadikan mereka sebagai bagian dari kehidupan normalmu. Itulah sebabnya kami mengusulkan, misalnya, berjalan ke tempat kerja (halaman 181) dan berolahraga di rumah (halaman 184), alih-alih membeli keanggotaan yang mahal di pusat kebugaran atau kelas kebugaran selama satu jam setiap pagi.

Taktik yang terbaik adalah taktik yang cocok untuk disisipkan ke dalam harimu. Kamu tidak harus memaksakan diri untuk melakukannya; itu hanya sesuatu yang bisa kamu lakukan begitu saja. Di sebagian besar kasus, itu adalah sesuatu yang *ingin* kamu lakukan.

Kami percaya bahwa Meluangkan Waktu akan membantumu menciptakan ruang di dalam hidup untuk hal-hal yang terpenting. Dan sekali kamu memulai, kamu akan menemukan bahwa Meluangkan Waktu akan terus mengokohkan dirinya sendiri. Kamu bisa mulai dengan satu perubahan kecil. Lalu, hasil-hasil positif akan terus menumpuk di saat kamu menekuninya dan kamu akan bisa menangani tujuan-tujuan yang semakin besar. Bahkan jika kamu sudah menguasai efisiensi, kamu bisa menggunakan sistem ini untuk mendatangkan perhatian dan kepuasan pada apa yang sudah berjalan dengan baik.

Kami tidak bisa mengeluarkanmu dari rapat-rapat yang tak berguna atau mengosongkan kotak *e-mail*mu secara

ajaib, dan kami tidak akan mencoba mengubahmu menjadi seorang master Zen. Tetapi kami bisa membantumu sedikit melambat, sedikit mengecilkan keriuhan suara dari dunia modern, dan menemukan lebih banyak sukacita setiap hari.

SOROTAN

ENERGI

Kita tidak mengingat hari, kita mengingat momen.

—CESARE PAVESE

Jika kamu ingin meluangkan waktu untuk hal-hal yang benar-benar penting, Iring-Iringan Kereta Sibuk akan memberi tahu bahwa jawabannya adalah berbuat *lebih banyak*. Selesaikan lebih banyak. Lebih efisienlah. Tetapkan lebih banyak tujuan dan buatlah lebih banyak rencana. Itulah satu-satunya cara untuk memasukkan saat-saat penting itu ke dalam hidupmu.

Kami tidak setuju. Berbuat lebih banyak tidak membantumu menyediakan waktu untuk hal yang benar-benar penting; itu hanya membuatmu merasa lebih sibuk dan kacau. Dan ketika setiap hari kamu sibuk, waktu berjalan tanpa kejelasan.

Bab ini adalah tentang menghentikan ketidakjelasan itu, melambat, dan sungguh-sungguh mengalami saat-saat yang ingin kamu nikmati dan kenang, alih-alih bergegas melewatinya hanya untuk menyelesaikan butir berikutnya di daftar tugas. Gagasan ini sangat sederhana, tetapi kami menemukannya dengan cara yang sulit dan mahal, dengan kehilangan minggu-minggu dan bulan-bulan dari hidup kami yang tertelan oleh pusaran kesibukan.

Bulan-bulan yang Hilang

JZ

Saat itu awal 2008, permulaan salah satu musim dingin paling bersalju dalam sejarah Chicago. Siang memendek. Jalan-jalan berantakan. Pergi ke kantor adalah perang harian melawan semua hal. Lalu, suatu hari aku terbangun dengan kesadaran yang sangat mengejutkan: aku tidak bisa mengingat apa yang terjadi dua bulan terakhir.

Jangan kuatir. Aku tidak punya masalah medis yang menakutkan dan aku tidak dengan bodohnya terlibat dalam misi CIA gaya Jason Bourne. Tetapi itu tetap serius. Bulan-bulan itu lenyap begitu saja, tanpa tekstur atau lanskap atau jejak untuk menandai bahwa aku telah melewatinya.

Aku ingin mengingat saat itu karena segalanya telah berjalan dengan sangat baik. Aku mempunyai pekerjaan yang baik, pacar yang hebat, dan teman-teman dekat yang tinggal di dekatku. Orang luar mungkin memandang hidupku dan berkata, "Dia punya kehidupan impian." Jadi, mengapa aku merasa terputus dari realita kehidupan yang diimpikan banyak orang itu?

Aku tidak tahu apa yang salah, tetapi aku benar-benar ingin mengetahuinya. Jadi, wajar saja, aku mulai bereksperimen.

Aku memulai dengan menjadi produktif. Kupikir, jika aku bisa menjejalkan lebih banyak kesibukan setiap hari, aku akan memiliki lebih banyak hal untuk dikenang. Dua tahun sebelumnya, ketika bekerja di sebuah perusahaan teknologi pemula yang berkecepatan tinggi, aku menjadi terobsesi untuk memanfaatkan setiap jam dengan sebaik mungkin. Pekerjaanku direncanakan dan disusun dengan rapi; setiap hari aku memproses dan mengosongkan kotak masuk; aku bahkan mem-

bawa-bawa setumpuk kartu catatan di saku agar bisa mencatat setiap pikiran atau gagasan yang tiba-tiba muncul. Tak satu pun saat berpikir yang disia-siakan!

Itu sangat ampuh di kantor, jadi aku bertanya-tanya: Mungkinkah taktik produktivitas ini juga akan membantuku memanfaatkan kehidupan di rumah dengan sebaik mungkin? Aku mulai memandang hidupku sebagai masalah yang perlu diselesaikan dengan kelompok daftar tugas, jadwal yang kaku, dan sistem pengarsipan yang konyol.

Ternyata itu tidak mempan. Aku begitu terfokus pada tugas-tugas kecil sehingga hari-hari bahkan menyelinap pergi dengan lebih cepat lagi. Kekaburan itu semakin parah.

Aku memutuskan untuk membongkar ulang caraku. Alih-alih mengelola menit-menitku secara obsesif, aku mengalihkan perhatian ke waktu jangka panjang. Aku membuat daftar tujuan setahun, tiga tahun, lima tahun, dan sepuluh tahun, dan meminta pacarku untuk mengulas dan mendiskusikannya denganku. (Tahun berikutnya ia menikah denganku, jadi kurasa ia setuju dengan paling sedikit salah satu tujuanku.)

Menetapkan tujuan sepertinya lebih bermakna daripada mengoptimalkan daftar tugas, tetapi aku masih merasa mengapung tanpa arah—tujuan-tujuan itu terlalu jauh untuk bisa memotivasi. Dan ada masalah lain: Bagaimana jika prioritasku berubah? Tiba-tiba aku menyadari aku sedang berupaya menuju sebuah tujuan yang sudah tak penting lagi bagiku. Dan menjalani suatu kehidupan "nanti" benar-benar menurunkan semangat. Menurut kata-kata pengarang James Clear, pada dasarnya aku berkata, "Aku belum cukup baik, tetapi aku akan cukup baik ketika sudah mencapai tujuan."

Jadi, eksperimenku gagal. Aku terjebak di antara menit-menit harian dan tujuan jangka panjang yang terlalu jauh, sementara cuaca murung bulan Februari dan Maret tidak menolong untuk mengangkat semangatku. Tetapi, akhirnya musim dingin berlalu, musim semi beralih ke musim panas, burung-burung mulai berkicau, dan nyaris tanpa sengaja aku mulai melihat solusi yang kucari.

Aku sadar, aku tidak membutuhkan daftar tugas yang terencana dengan sempurna atau rencana jangka panjang yang dicipta dengan sempurna. Ternyata aktivitas yang sederhana tetapi memuaskanlah yang membantu menghentikan kekaburan waktu. Misalnya, setiap Jumat aku berkumpul dengan sekelompok teman untuk makan siang di restoran di tepi kota. Sepanjang minggu aku menanti-nantikan saat itu. Pada hari lain aku pergi untuk lari di tepi danau sepulang kerja. Dan jika cuaca mengizinkan, terkadang aku meninggalkan kantor lebih dini, berjalan ke pelabuhan, dan berlayar selama beberapa jam sebelum matahari terbenam. Siang yang panjang dan malam yang hangat memang menolong—pada tahun itu musim panas tiba di saat yang tepat bagiku. Aku sungguh beruntung menemukan cara untuk menambah makna ke setiap hari dan mengenalinya sebagai solusi dari masalahku.

Bukan hanya rencana-rencana di luar kantor yang telah menolong menghentikan kekaburan. Setelah melihat bagaimana kesengajaan meluangkan waktu untuk kegiatan-kegiatan itu sangat menolong, aku juga mulai memikirkan pekerjaan dalam konteks kegiatan yang lebih bermakna. Alih-alih sebanyak mungkin mencontreng daftar tugas atau berlomba untuk mengosongkan kotak masuk sebelum pulang ke rumah, aku berfokus pada pencapaian-pencapaian yang memuaskan dan penting. Pada suatu hari aku menemukan diriku menanti-nantikan presentasi yang akan kulakukan di depan para eksekutif, dan aku menyadari bahwa itu mirip dengan kepuasan yang aku dapatkan dari makan siang bersama teman, berlari di tepi danau, dan berlayar pada sore hari. Aku mulai tidak mementingkan daftar tugas dan lebih memperhatikan proyek-proyek yang lebih substansial seperti memimpin lokakarya desain dan menghabiskan hari untuk memperbaiki virus piranti lunak bersama para insinyur.

Tentu saja hidupku tidak seluruhnya makan siang yang menyenangkan dan kemajuan di tempat kerja. Ada banyak pekerjaan sepele yang harus aku lakukan, seperti menjawab *e-mail*, menjaga kebersihan apartemen kami, dan mengembalikan buku ke perpustakaan sebelum tenggat waktu. Dan aku *memang* menyelesaikan tugas-tugas itu, tetapi bukan ke situ aku mengarahkan fokus terbesarku.

Saat aku merenungkan bulan-bulanku yang hilang dan apa yang telah menolongku untuk menghentikan kekaburan waktu, aku mulai memahami sesuatu: aku senang memikirkan tujuan-tujuan yang besar dan muluk dan aku pandai menyelesaikan tugas dari jam ke jam, tetapi kedua hal itu tidak benar-benar memuaskan. Aku merasa paling bahagia ketika mempunyai sesuatu yang bisa digenggam di saat kini—sepotong waktu yang lebih besar daripada daftar tugas, tetapi lebih kecil dari tujuan

lima tahun. Satu aktivitas yang bisa kurencanakan, kunanti-nantikan dengan penuh harap, dan kuhargai ketika sudah selesai.

Dengan kata lain, aku perlu memastikan setiap hari mempunyai satu Sorotan.

Kami percaya bahwa berfokus pada aktivitas irisan ini—di ruang antara tujuan jangka panjang dan tugas harian—adalah kunci untuk melambat, mendatangkan kepuasan ke dalam hidup sehari-hari, dan membantu meluangkan waktu. Tujuan jangka panjang berguna untuk mengarahkanmu ke arah yang benar, tetapi menyulitkanmu untuk menikmati waktu yang dihabiskan dalam mengupayakannya. Tugas sehari-hari diperlukan untuk menyelesaikan segalanya, tetapi tanpa titik fokus—mereka terbang begitu saja di tengah kekaburan yang tak bisa diingat.

Banyak guru pengembangan diri menawarkan berbagai usulan untuk menetapkan tujuan jangka panjang dan banyak pakar produktivitas yang menciptakan berbagai sistem untuk

bisa menyelesaikan segalanya, tetapi ruang di antara kedua hal itu telah terabaikan. Kami menamai bagian yang hilang itu SOROTAN.

Apa yang Akan Menjadi Sorotanmu Hari Ini?

Kami menginginkanmu memulai setiap hari dengan memikirkan apa yang kamu harap akan menjadi titik yang paling benderang. Jika di ujung hari, seseorang bertanya kepadamu, "Apa titik yang paling benderang di harimu?" apa jawabanmu? Ketika kamu menengok kembali harimu, aktivitas, atau pencapaianmu, atau momen apa yang ingin kamu nikmati? Itulah Sorotanmu.

Sorotan bukanlah satu-satunya hal yang akan kamu lakukan setiap hari. Bagaimanapun, sebagian besar dari kita tidak bisa mengacuhkan kotak masuk atau menjawab 'tidak' kepada bos. Tetapi, memilih sebuah Sorotan akan memberi peluang untuk menjadi proaktif tentang bagaimana kamu akan menghabiskan waktu, alih-alih membiarkan teknologi, pengaturan dasar kantor, dan orang lain menetapkan agendamu. Dan meskipun Iring-Iringan Kereta Sibuk mengatakan kamu harus berusaha menjadi seproduktif mungkin setiap hari, kami tahu bahwa akan lebih baik berfokus pada prioritas, bahkan jika itu berarti kamu tidak menyelesaikan segala sesuatu yang ada di dalam daftar tugas.

Sorotan akan memberi sebuah titik fokus setiap hari. Riset menunjukkan bahwa caramu mengalami hari-harimu bukan terutama ditentukan oleh apa yang terjadi *kepadamu.* Sebenarnya, kamu menciptakan realitamu sendiri dengan

memilih kepada apa *kamu mencurahkan perhatian.*[3] Kamu bisa merancang waktumu dengan memilih ke mana kamu akan mengarahkan perhatian. Sorotan harian adalah sasaran dari perhatian itu.

Berfokus pada Sorotan harian akan menghentikan perang tarik-menarik antara distraksi Kolam Tak Berujung dan tuntutan Iring-Iringan Kereta Sibuk. Fokus pada Sorotan harian akan membuka jalan ketiga: sadar, fokus, dan terarah dalam menghabiskan waktu.

Tiga Cara untuk Memilih Sorotan

Memilih Sorotan harian dimulai dengan bertanya kepada diri sendiri:

Apa yang kuinginkan untuk menjadi sorotanku hari ini?

Menjawab pertanyaan ini tidak selalu mudah, terutama ketika kamu baru mulai menggunakan sistem Meluangkan Waktu ini. Terkadang kamu mempunyai banyak tugas penting. Mungkin ada satu yang sangat menggembirakan

[3] Untuk ringkasan menakjubkan dari riset ini dan bagaimana itu berlaku pada pekerjaan ataupun hidup, bacalah *Rapt* karangan Winifried Gallagher. Ini salah satu buku favorit JZ.

("Membuat kue ulang tahun"), satu yang sudah mendekati tenggat waktu ("Menyelesaikan geladak luncuran"), atau bahkan satu pekerjaan menyebalkan yang terus menghantui ("Memasang perangkap tikus di garasi").

Jadi, bagaimana kamu harus memutuskan? Kami menggunakan tiga kriteria untuk memilih Sorotan.

Urgensi

Strategi pertama adalah tentang urgensi. **Apa yang paling urgen/mendesak yang harus aku lakukan hari ini?**

Pernahkah kamu menghabiskan berjam-jam mengurus *e-mail* dan menghadiri rapat hanya untuk akhirnya menyadari bahwa kamu gagal meluangkan waktu untuk satu hal yang *benar-benar* perlu kamu lakukan? Ah, kita semua pernah melakukannya. Sering. Dan ketika itu terjadi, kita merasa kesal. Oh, penyesalan itu!

Jika ada sesuatu yang benar-benar mutlak *harus* dicapai pada hari itu, jadikan itu sebagai Sorotan. Sering kali kita bisa menemukan Sorotan yang mendesak itu di daftar tugas, *e-mail*, atau kalender—carilah proyek-proyek yang mendesak, penting, ukuran menengah (dengan kata lain mereka tidak menghabiskan waktu hanya sepuluh menit, tetapi juga bukan sepuluh jam).

Mungkin Sorotan mendesakmu adalah salah satu dari hal berikut:

- Membuat tawaran harga dan mengirimnya ke pelanggan yang telah mengharapkannya sebelum minggu berakhir.

- Meminta proposal *catering* dan tempat acara yang kamu selenggarakan untuk kantor.
- Menyiapkan dan memasak makan malam sebelum teman-teman datang.
- Menolong putrimu menyelesaikan tugas besar sekolah yang harus diserahkan esok pagi.
- Memilah dan membagi foto liburan yang telah dinanti-nantikan oleh keluargamu.

Kepuasan

Strategi kedua dari memilih Sorotan adalah memikirkan kepuasan: **Sorotan mana yang akan paling memuaskan?**

Jika strategi pertama adalah tentang apa yang *perlu* diselesaikan, strategi ini mendorong kamu untuk berfokus pada apa yang *ingin* kamu selesaikan.

Sekali lagi, kamu bisa memulai dengan daftar tugasmu. Tetapi, alih-alih memikirkan tenggat waktu dan prioritas, lakukan pendekatan yang lain: Pikirkan pencapaian yang masih terkunci di dalam setiap kemungkinan Sorotan.

Carilah aktivitas yang tidak mendesak. Pertimbangkan proyek-proyek yang ingin kamu lakukan, tetapi belum sempat kamu lakukan. Mungkin kamu mempunyai keterampilan tertentu yang ingin kamu gunakan atau mungkin proyek impian yang ingin kamu kembangkan sebelum membagikannya kepada dunia. Proyek-proyek seperti ini sangat rentan penundaan karena, walaupun penting, mereka tidak peka waktu dan itu membuat mereka mudah ditunda. Gunakan Sorotanmu itu untuk memutus siklus "suatu hari nanti".

Berikut adalah beberapa contoh dari Sorotan yang memuaskan:

- Menyelesaikan proposal untuk proyek kerja baru yang menggembirakanmu dan membagikannya kepada beberapa rekan yang kamu percayai.
- Meriset tujuan untuk liburan keluarga mendatang.
- Menulis naskah 1.500 kata untuk bab berikutnya dari novelmu yang terbengkalai.

Sukacita

Strategi ketiga berfokus pada sukacita: **Ketika aku merenungkan hari ini, apa yang akan paling mendatangkan sukacita?**

Tidak setiap jam harus dioptimalkan dan diatur untuk efisiensi maksimal. Salah satu tujuan kami dalam menulis buku ini adalah menjauhkanmu dari kemustahilan visi akan hari-hari yang telah direncanakan dengan sempurna dan mendekatkanmu ke kehidupan yang lebih menyenangkan dan tidak terlalu reaktif. Itu berarti melakukan beberapa aktivitas hanya karena kamu senang melakukannya.

Beberapa Sorotan yang menimbulkan sukacita bagimu bisa tampak seperti penyia-nyiaan waktu bagi orang lain: duduk di rumah membaca buku, bertemu seorang teman untuk bermain Frisbee di taman, atau bahkan mengisi teka-teki silang. Bagi kami itu bukan penyia-nyiaan waktu. Kamu hanya menyia-nyiakan waktu jika tak menyadari caramu menggunakan waktu.

Ada banyak jenis Sorotan yang bisa mendatangkan sukacita bagimu. Berikut adalah beberapa contohnya:

- Pergi ke acara syukuran rumah baru seorang teman.
- Menguasai lagu baru dengan gitar.
- Makan siang yang menyenangkan bersama rekan kerja yang jenaka.
- Membawa anak-anak ke taman bermain.

Percayai Nalurimu dalam Memilih Sorotan yang Terbaik

Strategi mana yang harus kamu gunakan pada hari tertentu? Menurut kami, cara terbaik untuk memilih Sorotan adalah memercayai nalurimu untuk memutuskan apakah Sorotan yang mendesak, sukacita, atau memuaskan yang terbaik untuk *hari ini*.[4]

Salah satu aturan yang bagus adalah **memilih Sorotan yang memerlukan waktu pengerjaan selama enam puluh sampai sembilan puluh menit**. Jika kamu menghabiskan kurang dari enam puluh menit, mungkin kamu belum mencapai momentum ketika kamu merasa senang dan bersemangat, tetapi sebagian besar orang membutuhkan rehat setelah berfokus selama sembilan puluh menit. Enam puluh sampai sembilan puluh menit adalah rentang waktu yang bagus. Ini cukup untuk melakukan sesuatu yang bermakna dan jumlah waktu yang masuk akal untuk dicatat dalam jadwalmu. Dengan taktik-taktik yang ada di bab dan seluruh

[4] Tentu saja, jika sesuatu masuk ke dalam *ketiga* kategori itu sekaligus, mungkin kamu harus menjadikannya sebagai Sorotan untuk hari itu.

buku ini, kami percaya kamu akan bisa menciptakan enam puluh sampai sembilan puluh menit untuk mengerjakan Sorotanmu.

Ketika memulai, mungkin kamu merasa aneh atau sulit untuk memilih Sorotan. Jika ini terjadi, jangan cemas; ini sangat wajar. Dengan berjalannya waktu, kamu akan terbiasa dan memilih Sorotan akan menjadi semakin mudah. Ingatlah, kamu tidak akan bisa salah. Dan karena sistem Meluangkan Waktu ini sebuah sistem harian, terlepas dari apa pun yang terjadi, kamu selalu bisa menyesuaikan kembali caramu dan mencoba lagi esok harinya.

Jake

Tidak pernah ada kata terlambat untuk memilih (atau mengubah) Sorotanmu dalam satu hari. Baru-baru ini, aku mengalami hari yang sangat menyebalkan. Pada pagi hari, aku telah berencana menjadikan penyuntingan 100 halaman naskah *Make Time* sebagai Sorotanku. Tetapi sepanjang hari aku dikacaukan oleh segala sesuatu, mulai dari masalah pipa air, sakit kepala, sampai tamu yang tak diundang saat jam makan malam. Pada sore hari, aku menyadari aku bisa mengubah Sorotanku—dan sikapku. Aku memutuskan untuk mencoret tujuan menyunting naskah pada hari itu dan berfokus untuk menikmati makan malam bersama teman-teman. Ketika aku membuat pilihan itu, seluruh hariku berubah. Aku bisa melepaskan bebanku dan menikmati hariku.

Tentu saja Sorotanmu tidaklah ajaib. Sorotanmu tidak akan terlaksana begitu saja hanya dengan memfokuskan energimu ke satu kegiatan. Tetapi, memilih secara sengaja adalah sebuah langkah penting untuk meluangkan lebih banyak waktu dalam hidupmu. Memilih sebuah Sorotan menjadikan fokus pada prioritas sebagai pengaturan dasar sehingga kamu bisa menuangkan waktu dan energi pada apa yang benar-benar penting, bukan menuangnya untuk sekadar bereaksi kepada distraksi dan tuntutan kehidupan modern.

Setelah kehilangan bulan-bulan musim dingin 2008 itu, JZ bukan mendapat kilasan ilham yang menuntunnya ke gagasan tentang Sorotan ini. Tetapi pengamatannya bahwa kepuasan harian datang dari Sorotan berukuran menengah, alih-alih tugas-tugas kecil atau tujuan-tujuan muluk, telah menanam benih yang kemudian tumbuh menjadi filosofi yang kami gunakan untuk merencanakan hari-hari kami.

Sekarang kami berdua memilih satu Sorotan setiap hari[5] dan telah menemukan sejumlah taktik yang telah membantu kami mengubah niat menjadi tindakan. Beberapa di antaranya adalah taktik harian, misalnya menjadwalkan Sorotanmu (taktik #1) dan beberapa lainnya sesekali saja, misalnya menggabungkan beberapa Sorotan harian ke satu lari cepat pribadi (taktik #7).

Bagian berikutnya adalah sekumpulan taktik untuk memilih satu Sorotan dan menyediakan waktu untuknya sepanjang harimu. Ketika kamu membaca taktik-taktik di halaman berikut, ingatlah mantra Pilih, Uji, Ulang. Catatlah taktik

[5] Yah, *hampir* setiap hari. Ingat, tidak apa-apa jatuh dari gerobak.

yang kedengarannya akan menolong dan agak menantang. Jika kamu baru memulai Meluangkan Waktu, setiap kali fokuslah pada satu taktik saja. Jika taktik itu mempan, masukkan ke dalam rutinitasmu. Jika kamu membutuhkan tambahan bantuan dalam memilih dan meluangkan waktu untuk Sorotanmu, kembalilah dan tambahkan taktik lain yang ingin kamu coba. Sekarang mari kita mulai menyoroti orang-orang, proyek-proyek, dan mengerjakan apa yang paling penting bagimu.

TAKTIK-TAKTIK SOROTAN

Pilih Sorotanmu

1. Tuliskan
2. *Groundhog* (atau, "Lakukan Lagi yang Kemarin")
3. Susun Peringkat Hidup
4. Gabungkan Hal-hal Kecil
5. Daftar Hal-hal yang Mungkin Bisa Dilakukan
6. Daftar Tungku (*The Burner List*)
7. Lari Cepat Pribadi

1. Tuliskan

Ya, kami tahu, ini kedengarannya tidak aneh, tetapi ada daya yang istimewa, nyaris ajaib, dari menuliskan rencanamu: Hal-hal yang kamu tuliskan akan lebih cenderung terjadi. Jika kamu ingin meluangkan waktu untuk Sorotanmu, mulailah dengan menuliskannya.

Jadikan menulis Sorotan sebagai ritual harian sederhana. Kamu bisa melakukannya kapan saja, tetapi malam hari (sebelum tidur) dan pagi hari adalah waktu yang terbaik bagi sebagian besar orang. JZ memikirkan Sorotan untuk esok sebagai cara untuk menenangkan diri dan menutup hari di malam hari. Jake memilih Sorotannya pada pagi hari, di antara sarapan dan sebelum berangkat kerja.

Di mana kamu harus mencatat Sorotanmu? Ada banyak pilihan. Ada aplikasi (lihat rekomendasi kami di maketimebook.com) yang akan mengingatkanmu untuk menuliskannya setiap hari. Kamu bisa menulis Sorotan kamu di kalender. Kamu bisa mencatatnya di buku catatan. Tetapi jika kami harus memilih satu metode untuk menulis Sorotan,

kami akan memilih *sticky notes*. Itu mudah didapatkan, mudah digunakan, dan tidak memerlukan baterai atau pembaruan piranti lunak.

Kamu bisa menuliskan Sorotanmu lalu tidak perlu menatapnya lagi—atau kamu bisa merekatkannya di laptop, telepon, kulkas, atau meja kerja sebagai pengingat akan satu hal besar yang jadi fokusmu pada hari itu.

2. *Groundhog* (atau "Lakukan Lagi yang Kemarin")

Tidak tahu apa yang harus dipilih untuk Sorotan hari ini? Persis seperti Bill Murray di film *Groundhog Day*, kamu bisa mengulang Sorotan yang kemarin. Ada banyak alasan yang bagus untuk mengulang Sorotanmu:

- Jika kamu tidak berhasil melakukan Sorotan kemarin, mungkin Sorotan itu masih penting. **Mengulang untuk kesempatan kedua**.
- Jika kamu telah memulai Sorotanmu, tetapi tidak menyelesaikannya, atau jika Sorotanmu adalah bagian dari proyek yang lebih besar, hari ini adalah hari yang sempurna untuk membuat kemajuan atau memulai lari cepat pribadi (#7). **Mengulang untuk membangun momentum**.
- Jika kamu sedang membangun keterampilan atau rutinitas baru, kamu akan *perlu* pengulangan untuk menguatkan perilaku itu. **Mengulang untuk menciptakan kebiasaan**.
- Jika Sorotan kemarin mendatangkan kepuasan bagimu, hei, tak ada salahnya mengulangnya! **Mengu-**

lang untuk tetap merasakan situasi yang menyenangkan.

Kamu tidak harus mencipta-ulang dirimu setiap hari. Sekali kamu sudah mengenali sesuatu yang penting bagimu maka memfokuskannya setiap hari akan membantunya berakar, bertumbuh, dan berkembang dalam hidupmu. Kedengarannya murahan, tetapi benar.

3. Susun Peringkat Hidup

Jika kamu merasa macet dalam memilih Sorotan atau jika kamu menemukan konflik di antara beberapa prioritas yang saling bersaing di dalam hidupmu, cobalah resep berikut untuk memberi peringkat pada prioritas-prioritas besarmu:

Bahan yang diperlukan

- Satu buah pena
- Secarik kertas (atau aplikasi catatan di ponsel cerdas)

1. Buat daftar dari hal-hal besar yang penting dalam hidupmu.

Maksud kami tak hanya di tempat kerja. Daftar ini bisa termasuk "Teman-Teman" atau "Keluarga" atau "Menjadi Orang Tua"; bisa termasuk teman hidup—atau, jika kamu sedang mencari teman hidup, "Berkencan". Mungkin kamu memasukkan hobi ("Sepak Bola, "Melukis") bersama pekerjaan. Hal-hal besarmu bisa seluas "Pekerjaan" atau sespesifik "Naik Jabatan" atau "Proyek Apollo." Kategori lain untuk dipertimbangkan adalah kesehatan, keuangan, dan perkembangan pribadi.

- Masukkan hal-hal besar saja dan cobalah hanya menggunakan satu atau dua judul (ini akan menjadikan daftar yang berkelas).
- Jangan dulu menyusun prioritas, tuliskan saja.
- Tulis tiga sampai sepuluh hal. Lalu ...

2. Pilih satu hal yang paling penting.

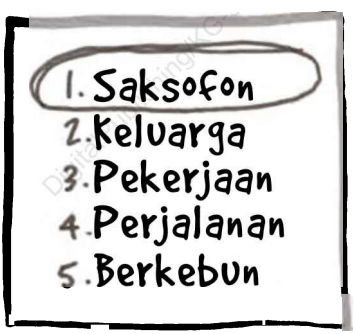
Ini lebih mudah untuk dikatakan daripada dilakukan, tetapi kamu bisa melakukannya! Berikut adalah beberapa kiat untukmu:

- Pertimbangkan apa yang paling bermakna bagimu, bukan apa yang paling mendesak.
- Pikirkan apa yang memerlukan paling banyak upaya atau kerja. Misalnya, olahraga mungkin sangat penting, tetapi jika kamu sudah memiliki kebiasaan olahraga yang kuat, mungkin kamu ingin menggeser fokus ke tempat lain.

- Ikuti hatimu. Misalnya, jika kamu pikir kamu harus mendahulukan "Pekerjaan" dibanding "Les biola" tetapi jika kamu benar-benar ingin menjadikan biola sebagai prioritas utama, silakan saja!
- Jangan kaku—daftar ini tidak diukir di batu. Kamu selalu bisa membuat peringkat baru minggu depan, bulan depan, besok pagi, atau bahkan siang nanti.
- Sekali kamu telah memilih hal yang paling penting ...

3. Pilih hal terpenting kedua, ketiga, keempat, dan kelima.

4. Tulis kembali daftar itu dalam urutan prioritas.



5. Lingkari nomor satu.

Jika kamu ingin membuat kemajuan pada prioritas nomor satu, kamu perlu menjadikannya sebagai fokus manakala memungkinkan. Melingkarinya akan meneguhkan prioritas ini—ada sesuatu yang simbolis dari menuliskan suatu keputusan.

6. Gunakan daftar ini untuk membantumu memilih Sorotan.

Simpan daftar ini di dekatmu untuk mengingatkan satu prioritas tertinggi—dan untuk memutus ikatan di antara dua aktivitas ketika kamu tidak tahu ke aktivitas mana kamu akan menuangkan waktu dan upayamu.

Jake
Aku ingin membagikan dua dari daftarku sendiri. Yang pertama daftar Agustus 2017:

1. Keluarga
2. Menulis buku *Make Time*
3. Menulis novel
4. Memberi nasihat dan lokakarya

Sebulan kemudian, pada September, aku mengganti daftarku:

1. Menulis buku *Make Time*
2. Keluarga
3. Memberi saran dan lokakarya
4. Menulis novel

Ya, aku memindahkan keluargaku ke nomor 2. Brengsek memang! Tetapi aku tahu aku harus menginjak gas untuk buku *Make Time* agar kami bisa menyelesaikan naskahnya sebelum JZ meninggalkan kota untuk berlayar ke Meksiko pada bulan Oktober. Dan keluargaku sedang baik-baik saja—anak-anak sudah kembali ke sekolah seusai libur musim panas saat kami bersama-sama melakukan berbagai proyek dan melakukan

perjalanan, dan kami sudah memiliki pengaturan dasar yang baik untuk meluangkan waktu berkumpul bersama. Menggeser keluarga ke nomor dua bukan berarti aku menelantarkan mereka; aku hanya jujur kepada diri sendiri tentang di mana aku paling perlu fokus.

4. Gabungkan Hal-hal Kecil

Fokus pada Sorotan bisa jadi hal yang sulit ketika kamu tahu ada lusinan tugas yang menumpuk, yang sama sekali tidak masuk dalam Sorotan. Kami mengalami masalah yang sama. Malah sebenarnya, Sorotan JZ hari ini adalah menyelesaikan naskah untuk taktik ini, tetapi pada suatu saat minggu ini ia juga harus mengurus *e-mail* (urusan *e-mail*-nya terbengkalai karena ia telah bepergian minggu lalu) dan membalas beberapa panggilan telepon.

Untungnya kami punya solusi: Menggabungkan tugas-tugas kecil dan menggunakan pemrosesan gabungan untuk menyelesaikan semuanya dalam satu sesi Sorotan. Dengan kata lain, buatlah gabungan hal-hal kecil menjadi satu hal besar. Misalnya, satu hari di minggu ini Sorotan JZ adalah "menyelesaikan *e-mail*" atau "membalas panggilan telepon".

Tugas-tugas kecil ini mungkin dianggap tidak pantas untuk sebuah Sorotan—tidak ada orang yang ingin meluangkan waktu untuk *e-mail*—tetapi ada kepuasan tersendiri saat menyelesaikan apa yang selama ini terbengkalai. Dan jika kamu menyelesaikan semuanya sekaligus, alih-alih terus-menerus berusaha mengosongkan kotak masuk atau daftar tugas, kamu menambah perasaan puas itu.

Namun, jangan melakukannya setiap hari. Ini taktik untuk digunakan sesekali saja sebagai cara untuk menangani tugas-tugas yang jika tidak diselesaikan akan menghantui hari-harimu. Kamu akan menyadari daya yang sesungguhnya dari taktik ini pada hari-hari ketika kamu *tidak* menggunakannya: mengetahui bahwa kamu bisa mengacuhkan tugas-tugas kecil yang tidak mendesak, membiarkannya menumpuk selagi kamu berfokus pada Sorotanmu. Bagaimanapun, dengan menggabungkan hal-hal kecil itu, kamu sudah mempunyai rencana untuk melaksanakan dan menyelesaikannya.

Perang Taktik: Daftar Tugas

Ingatlah, tidak semua taktik mempan untuk semua orang, dan itu juga berlaku pada kami berdua. Terkadang kami berbeda pendapat tentang apakah suatu taktik benar-benar ampuh (apakah aku punya lebih banyak energi karena aku tidur sejenak + kafeina [#72] atau hanya karena aku tidur sejenak?). Terkadang kami mendapat hasil objektif yang sangat berlainan. Tetapi, alih-alih memadamkan pendapat ketika kami tidak sependapat, kami akan menghadirkan na-

sihat-nasihat yang saling bertentangan itu agar kamu dapat mencobanya dan memutuskan sendiri pendapatmu.

Satu hal yang kami sepakati: Kami benci daftar tugas. Mencontreng tugas yang sudah diselesaikan memang terasa enak, tetapi kilau pencapaian yang hanya sekilas itu menutupi sebuah kebenaran: Sebagian besar daftar tugas hanyalah reaksi atas prioritas orang lain—bukan prioritas kita. Dan terlepas dari berapa banyak tugas yang kita selesaikan, kita tidak pernah selesai—semakin banyak tugas yang mengantre untuk menggantikannya. Daftar tugas hanya melanggengkan perasaan "belum selesai" yang mewabahi kehidupan modern.

Daftar tugas juga bisa mengaburkan apa yang benar-benar penting. Kita semua rentan untuk memilih jalan yang paling mudah, terutama ketika kita lelah, stres, kewalahan, atau sekadar sibuk. Daftar tugas memperparahnya karena mereka mencampuradukkan tugas-tugas mudah dengan tugas yang berat, tapi penting.

Ketika kita menggunakan daftar tugas, kita menggoda diri untuk menunda tugas-tugas penting dan menyelesaikan tugas-tugas yang mudah.

Tetapi, daftar tugas tidak sepenuhnya buruk. Daftar tugas memungkinkan kamu menampung semuanya di satu tempat agar kamu tidak harus menampung semuanya di otak. Daftar tugas memungkinkan kamu melihat segala sesuatunya di satu tempat. Daftar tugas adalah setan yang diperlukan.

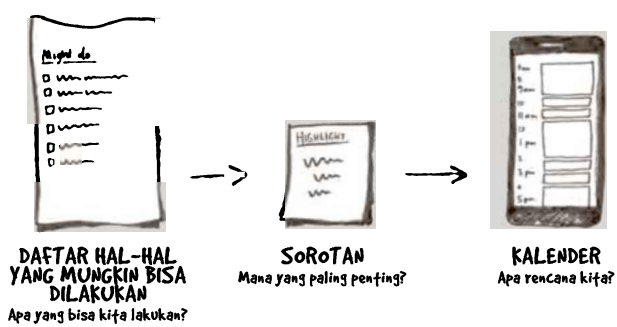
Jadi, meski kami tidak menyukai daftar tugas, kami harus menggunakannya. Dengan berjalannya tahun, kami berdua mengembangkan teknik daftar tugas istimewa ala kami.

Tentu saja kami masing-masing menganggap solusi kamilah yang terbaik, jadi kami biarkan kamu yang memutuskan.

5. Daftar Hal-Hal yang Mungkin Bisa Dilakukan

JZ

Solusiku untuk masalah daftar tugas adalah memisahkan keputusan tentang apa yang harus dilakukan dari tindak pelaksanaannya. Aku menyebut pendekatanku sebagai Daftar Hal-Hal yang Mungkin Bisa Dilakukan. Persis seperti namanya, ini adalah daftar dari hal-hal yang mungkin bisa dilakukan. Proyek-proyek akan bertengger di daftar ini sampai kita memutuskan untuk menjadikannya sebagai Sorotan dan menjadwalkannya di kalender kita. Berikut adalah urutannya:



Ketika tidak punya rencana, kita cenderung akan mengambil jalan yang paling mudah. Tetapi, ketika kita mengambil satu tugas penting dari Daftar Hal-Hal yang Mungkin Bisa Di-

lakukan, menjadikannya Sorotan harian kita, dan menempatkannya di kalender, maka kita tahu bahwa kita telah membuat keputusan yang penuh pertimbangan tentang bagaimana kita akan menggunakan waktu, dan kita bisa menuangkan energi ke tugas yang ada.

Daftar Hal-Hal yang Mungkin Bisa Dilakukan bisa membantu kamu menghindari roda-putar daftar tugas di kantor atau di proyek pribadi. Pada 2012, istriku dan aku membeli perahu layar pertama kami. Pada 2016, kami menjual perahu itu dan membeli perahu layar yang lain. Setiap kali, kami tak hanya menangani sebuah perahu, tetapi sebuah proyek besar. Diperlukan ratusan tugas untuk menyiapkan perahu, mulai dari tugas yang sepele (memasang kaitan handuk) sampai tugas yang berat (mensterilkan sistem pipa agar aman untuk air minum). Jika kami harus bekerja langsung dari daftar tugas, kami akan merasa sangat kewalahan. Jadi kami menggunakan Daftar Hal-Hal yang Mungkin Bisa Dilakukan untuk membantu kami tetap teratur (dan waras!) dan memastikan kami menyediakan waktu untuk tugas-tugas yang penting alih-alih hanya menghabiskan hari dengan tugas-tugas yang mudah.

Beginilah cara kerjanya: Sebelum hari yang kami tetapkan untuk mengerjakan perahu, kami duduk bersama Daftar Hal-Hal yang Mungkin Bisa Dilakukan dan membicarakan segala sesuatu yang *bisa* kami lakukan. Kami menggunakan tiga kriteria Sorotan yang sama—urgensi, kepuasan, dan sukacita—untuk memilih pekerjaan yang penting untuk dilakukan pada hari itu. Kemudian kami menempatkannya di kalender, menggunakan tebakan terbaik kami tentang waktu yang diperlukan. Ketika waktu yang telah ditentukan itu tiba, kami muncul di perahu kami, berbekal peralatan dan kopi, serta rencana untuk hari itu. Ini membantu kami untuk tetap eling dan fokus, serta memungkinkan kami untuk menyelesaikan hari dengan perasaan puas dan pencapaian yang mendalam.

6. Daftar Tungku (*The Burner List*)

Jake

Aku suka pada kerangka kerja "Hal-Hal yang Mungkin Bisa Dilakukan" milik JZ, tetapi aku membutuhkan sesuatu yang lebih rinci untuk membantuku memilih dan melacak Sorotan-Sorotan yang terpenting. Metodeku disebut Daftar Tungku (*The Burner List*). Daftar ini tidak akan melacak setiap rincian dari setiap proyek atau menolongmu bergumul dengan sejuta tugas. Tetapi itulah intinya. Daftar Tungku sengaja membatasi. Daftar Tungku mendorongmu untuk mengakui bahwa kamu tidak bisa melakukan setiap proyek atau tugas yang datang. Seperti waktu dan energi mental, Daftar Tungku memang terbatas, jadi ia mendorongmu untuk menolak ketika kamu harus menolak dan tetap fokus pada prioritas nomor satu. Berikut adalah cara untuk membuatnya:

1. Bagi selembar kertas menjadi dua kolom.
Keluarkan secarik kertas kosong dan buat dua kolom dengan menarik garis di tengahnya. Kolom kiri akan menjadi tungku depan dan kolom kanan akan menjadi tungku belakang.

2. Tempatkan proyek terpentingmu di tungku depan.
Kamu hanya boleh menempatkan satu proyek, aktivitas, atau tujuan di tungku depan. Bukan dua, bukan tiga—hanya satu.

Di sudut kiri atas, tulis nama dari proyek terpentingmu dan garis bawahi. Kemudian buat daftar tugas untuk proyek utama itu. Ini harus termasuk setiap tugas yang bisa kamu lakukan

dalam beberapa hari mendatang untuk membuat proyek itu bergerak maju.

3. Menyisakan ruang di meja dapur.

Biarkan bagian lain dari kolom pertama dalam keadaan kosong. Mungkin kamu akan tergoda untuk mengisi ruang ini dengan setiap tugas yang bisa kamu pikirkan, tetapi Daftar Tungku tidak dimaksudkan untuk memenuhi area permukaan kertas secara efisien; Daftar Tungku dimaksudkan untuk menggunakan waktu dan energimu dengan baik. Ruang kosong akan memberi ruang untuk menambah lebih banyak tugas untuk proyek utama di saat tugas-tugas itu muncul, tetapi yang sama pentingnya, ruang kosong akan mempermudah kamu fokus pada hal penting.

4. Tempatkan proyek kedua terpentingmu di tungku belakang.

Di atas kolom kanan, tulis nama dari proyek kedua terpenting dan garis bawahi, lalu tulis tugas-tugas terkait di bawahnya.

Gagasannya adalah mengarahkan waktu dan perhatian, seperti yang akan kamu lakukan jika kamu sedang memasak di tungku. Tentu saja kamu akan memfokuskan sebagian besar perhatian kepada tungku depan. Kamu tentu akan menyadari keberadaan tungku belakang dan mungkin sesekali menjulurkan tangan untuk mengaduk isi panci atau membalik kue dadar, tetapi di tungku depanlah aksi utama sedang berlangsung.

5. Membuat bak cuci dapur.

Akhirnya, kira-kira di pertengahan kolom kanan, tulis tugas-tugas yang perlu kamu lakukan tetapi tidak cocok dengan proyek 1 atau proyek 2. Tidak masalah jika mereka adalah bagian dari proyek 3 atau 4 atau hanya acak; mereka bisa dilempar ke bak cuci bersama segala sesuatu yang lain.

Daftar Tungku tidak akan mempunyai tempat untuk segala sesuatu dan itu berarti kamu harus melepaskan hal-hal yang tidak terlalu penting. Tetapi sekali lagi, itulah tujuannya. Aku telah menemukan bahwa satu proyek besar, satu proyek kecil, dan satu daftar pendek dari tugas-tugas yang perlu diselesaikan, hanya itu yang bisa (atau harus) aku tangani sekaligus. Jika tidak muat di kertas, itu juga tidak akan muat di hidupku.

Daftar Tungku bisa dibuang dan dicoret setiap kali aku mencontreng beberapa daftar tugas yang sudah diselesaikan. Pada umumnya, beberapa hari sekali aku "membakar" sebuah daftar lalu menyusun daftar baru. Menyusun daftar baru ini penting karena memungkinkanku membuang beberapa tugas yang belum selesai tetapi sudah tidak penting lagi, dan mempertimbangkan kembali proyek-proyek yang perlu ada di tungku depan dan tungku belakang saat ini. Terkadang sebuah proyek pekerjaanlah yang mendapat tempat prioritas, dan terkadang proyek pribadi. Pergeseran ini tentu saja diperbolehkan dan sebenarnya alami. Di sini, yang penting adalah hanya boleh ada satu proyek yang ada di tungku depan.

Sekarang, selamat memasak!

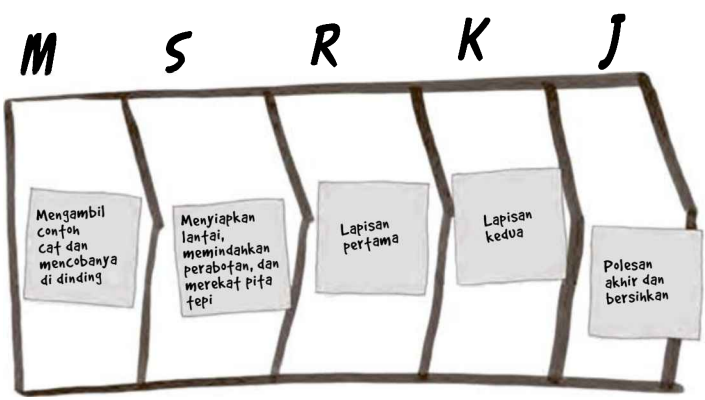
7. Lari Cepat Pribadi

Jika kamu memulai sebuah proyek, otakmu seperti sebuah komputer yang baru mulai menyala, memuat informasi yang relevan, aturan-aturan, dan proses-proses ke dalam memori kerjamu. "Memuat ulang" ini perlu waktu, dan sampai batas tertentu, kamu harus melakukannya kembali setiap kali memungut dan memulai kembali proyekmu.

Itulah sebabnya, di sistem *Design Sprint* kami, tim akan mengerjakan satu proyek yang sama selama lima hari berturut-

turut. Informasi akan tetap berada di memori kerja orang-orang mulai dari hari pertama dan selanjutnya, memungkinkan mereka untuk masuk semakin dalam ke tantangannya. Akibatnya, kami bisa mencapai jauh lebih banyak dibandingkan yang bisa kami lakukan jika jumlah jam yang sama itu disebar selama beberapa minggu dan bulan.

Namun, jenis *sprint* atau lari-cepat ini bukan hanya untuk tim; kamu bisa menjalankan lari cepatmu sendiri. Terlepas dari apakah kamu sedang mengecat ruang tengah, belajar lempar tangkap beberapa benda sekaligus, atau menyiapkan laporan untuk klien baru, kamu akan bekerja lebih baik dan maju lebih cepat jika melaksanakannya selama beberapa hari berturut-turut. Pilihlah saja Sorotan yang sama untuk beberapa hari berturut-turut (jika perlu, pecahlah menjadi langkah-langkah untuk setiap hari) dan biarkan komputer mentalmu tetap menyala.



Jake

Aku telah melihat efek taktik ini pada penulisanku. Hari pertama setelah istirahat panjang terasa sulit. Mungkin hasil tulisanku tidak banyak, dan aku merasa kesal dan frustrasi. Hari kedua masih lambat, tetapi aku mulai merasa 'panas'. Pada hari ketiga dan keempat, aku sudah memasuki momentum—dan aku akan melakukan apa pun untuk memelihara momentum itu.

TAKTIK-TAKTIK SOROTAN

Luangkan Waktu untuk Sorotanmu

17. Jadwalkan Sorotanmu
18. Blokir Kalendermu
19. “Ratakan” Kalendermu dengan Buldoser
20. Membatalkan
21. Bilang Saja Tidak
22. Rancang Harimu
23. Menjadi Manusia Pagi
24. Malam Hari adalah Saat untuk Sorotan
25. Berhenti Ketika “Bensin Habis”

8. Jadwalkan Sorotanmu

Jika kamu ingin meluangkan waktu untuk Sorotanmu, mulailah dengan kalender. Seperti menuliskan Sorotan (taktik #1), taktik ini tidak bisa lebih sederhana lagi:

1. Pikirkan berapa banyak waktu yang kamu inginkan untuk Sorotanmu.
2. Pikirkan kapan kamu ingin melaksanakan Sorotanmu.
3. Tempatkan Sorotanmu di kalender.

Ketika kamu menjadwalkan sesuatu, kamu sedang membuat komitmen kepada dirimu sendiri, mengirim pesan kecil kepada diri sendiri dengan mengatakan, "Aku akan melakukan ini." Tetapi, ada satu manfaat lain dari menjadwalkan Sorotan: Ini mendorongmu untuk menghadapi berbagai pertukaran dalam caramu menggunakan waktu. Misalnya Sorotan hari ini adalah belanja bahan makanan dan memasak makan malam untuk keluarga. Kamu berpikir, "Makan malam harus siap jam 19.00 atau anak-anak akan terlambat tidur. Dan aku perlu mulai masak jam 18.00. Itu berarti aku harus meninggalkan kantor jam 17.00 agar aku punya waktu untuk mampir ke toko dalam perjalanan pulang." Jadi kamu menambah satu acara untuk pukul 17.00 di kalendermu dan menamainya "tinggalkan kantor".

Sekali kamu menjadwalkan Sorotanmu, artinya waktu itu sudah diisi dan diambil. Kamu tidak bisa menjadwalkan rapat lain atau berkomitmen kepada aktivitas lain. Ketika muncul hal-hal lain, kamu harus memutuskan apakah kamu akan menjadwalkannya ke waktu yang tersisa di sekitar Sorotan itu atau apakah hal-hal lain itu bisa menunggu. Kamu akan bisa melihat prioritasmu terbentuk di sana, di kalendermu.

JZ

Di awal karier, tidak banyak rapat yang harus aku hadiri, jadi aku tidak pernah menggunakan kalender. Tetapi, aku mempunyai daftar tugas. Setiap hari aku tiba di kantor, melihat daftar tugasku, dan berpikir, "Apa yang harus kulakukan hari ini? Oh, itu!" Aku memilih sesuatu yang tampak mudah dan tidak butuh waktu lama dan mulai mengerjakannya. Tetapi, di akhir hari aku sering merasa kecewa: yang kuselesaikan bukanlah hal-hal yang terpenting dan aku tidak pernah menyelesaikan segala sesuatu yang ada di daftar tugasku.

Kelak, aku mulai bekerja di Google. Orang tidak bisa bekerja di Google tanpa menggunakan satu kalender bersama. Kita bukan hanya harus mengikuti rapat-rapat (ada banyak rapat), tetapi rekan-rekan kerja juga bisa melihat jadwal kita dan mengundang kita ke rapat dengan menambahkannya secara langsung ke kalender kita.

Ironisnya, budaya sibuk dan penuh rapat dari Google—dan kewajiban penggunaan kalender—justru membantu meluangkan waktu untuk hal-hal yang penting bagiku. Dengan kalender, aku bisa melihat bagaimana aku menggunakan waktuku dan rekan-rekan kerjaku juga bisa melihatnya. Dan ketika jadwalku semakin menggila, aku sadar bahwa jika aku ingin meluangkan waktu untuk Sorotanku, aku harus menjadwalkan Sorotanku itu.

3IGC

9. Blokir Kalendermu

Bila kita mulai dengan kalender kosong, kita bisa menjadwalkan Sorotan kita di waktu yang ideal, ketika energi berada di titik tertinggi dan fokus sedang di puncak. Tetapi, bagi sebagian besar dari kita, memulai hari dengan kalender kosong adalah seperti menemukan uang seribu dolar di trotoar: Tentu saja itu *mungkin* terjadi, tetapi sebaiknya kita tidak mengandalkannya.[6] Dan jika kita bekerja di sebuah kantor di mana rekan-rekan kerja bisa menambah rapat ke kalender kita, lupakan saja seribu dolar itu. Kita harus melakukan cara lain:

[6] Menurut Wikipedia yang tidak bisa diragukan itu, "Sampai 30 Mei 2009, diketahui hanya ada 336 lembar uang dolar bernilai $10.000; 342 lembar $5.000; dan 165.372 lembar $1.000." Jadi, silakan terus membelalakkan mata!

Menggunakan bagian kalender yang sudah diblokir dan beri judul "jangan diisi" untuk memberi ruang kepada Sorotan kita.

JZ belajar taktik ini dari temannya, Graham Jenkins. Pada 2007 dan 2008, Graham adalah bos JZ di Google. Dan di mata JZ, tampaknya Graham bisa melakukan segala hal. Ia mengelola sekitar dua puluh orang, dan memberi perhatian pribadi serta dukungan yang tulus kepada setiap orang. Ia juga mendesain ulang AdWords, produk iklan utama Google. Ini berarti ia terlibat dengan segala sesuatu, mulai dari merancang antarmuka pengguna sampai mengujinya bersama pelanggan, mengkaji spesifikasi, dan berkordinasi dengan para insinyur. Semua orang bertanya-tanya dari mana Graham bisa mendapatkan waktu, dan sebagian besar orang (termasuk JZ) menduga ia bekerja dengan jam kerja yang sangat panjang. Tetapi, mereka semua keliru.

Dalam banyak hal, Graham mempunyai jadwal seperti yang dimiliki oleh para manajer pada umumnya. Setiap hari dipenuhi rapat. Tetapi, ada sesuatu yang tidak biasa dari kalendernya: Setiap hari, dari pukul 06.00 sampai 11.00, Graham menjadwalkan waktu untuk bersama *dirinya sendiri.*

"Itu waktuku. Aku bangun pagi, pergi ke kantor lebih pagi, masuk ke pusat kebugaran, sarapan, lalu bekerja selama dua jam sebelum rapat-rapat dimulai," kata Graham.

"Tidakkah orang-orang menyusup ke jadwal itu?" tanya JZ.

"Terkadang mereka mencoba, tetapi aku menjawab bahwa aku ada acara."

Sepuluh tahun kemudian, kami masih menggunakan kiat Graham untuk meluangkan waktu untuk Sorotan kami. Dan di sepanjang jalan, kami juga memungut beberapa kiat lain.

Bermain menyerang, bukan bertahan. Jangan menggunakan waktu yang telah kita blokir dan dijuduli "jangan diisi" itu hanya untuk menghindari rekan kerja atau menghindar dari rapat. Sungguh-sungguh niatkan sesuatu untuk waktu yang telah kamu blokir itu—ubahlah menjadi waktu untuk Membangun Energi (lihat halaman 163) atau untuk Sorotan.

Jangan serakah. Kami *memang* mengatakan kamu harus memblokir kalendermu, tetapi kamu tidak boleh memblokir seluruhnya. Bagus kalau kamu bisa menyisakan ruang bebas untuk berbagai peluang dan rekan-rekan kerjamu akan menghargai ketersediaan waktumu bagi mereka. Ketika kamu baru memulai taktik ini, mungkin kamu perlu mencoba memblokir satu atau dua jam setiap hari, lalu kelak menyelaraskannya kembali.

Memperlakukannya dengan serius. Jika kamu tidak memperlakukan komitmen-komitmen itu dengan serius, orang lain juga tidak akan menganggapnya serius. Perlakukan waktu yang telah diblokir ini seperti rapat penting. Ketika orang-orang mencoba merebutnya, ingatlah jawaban yang sederhana dan efektif dari Graham: "Aku ada acara."

10. "Ratakan" Kalendermu dengan Buldoser

Jika kamu tidak bisa memblokir kalendermu, ada cara lain untuk meluangkan waktu untuk Sorotanmu: Meratakannya dengan buldoser.

Bayangkan sebuah buldoser kecil berjalan di kalendermu, mendorong semuanya ke tepi. Mungkin buldoser menekan satu rapat sampai mengecil lima belas menit, rapat lainnya mengecil tiga puluh menit. Mungkin ia mendorong pertemuan tatap muka dengan satu orang dari pagi hari ke sore hari atau memundurkan makan siang setengah jam agar kamu bisa mendapat dua jam penuh untuk Sorotan. Ia bahkan bisa menumpuk semua rapat ke dalam satu atau dua hari dalam seminggu, membebaskan hari-hari lainnya untuk bekerja seorang diri.

Perlu diakui bahwa meratakan dengan buldoser akan lebih mudah jika kamu seorang pemimpin dibandingkan dengan jika kamu seorang pegawai magang,[7] tetapi sebenarnya kamu bisa memiliki lebih banyak kendali atas kalendermu ke-

[7] Namun, jika kamu bisa membuat CEO menjadwal ulang laporan kuartal agar kamu bisa meluangkan waktu untuk tidur siang sejenak, mengapa tidak? Ada lebih banyak kendali di tanganmu.

timbang yang kamu pikir. Tidak ada salahnya memberi tahu orang-orang bahwa ada sesuatu yang penting dan meminta apakah mereka bisa datang lebih dini atau lebih larut atau untuk obrolan singkat alih-alih satu jam. Malah sebenarnya, ketika rapat atau pertemuan diperpendek atau menghilang dari kalender, biasanya orang-orang malah senang.

Kita semua berusaha menjawab ya untuk permintaan rapat karena itulah pengaturan dasar di budaya setiap kantor. Tetapi jangan menganggap ada alasan yang bagus di balik panjangnya setiap rapat atau bahkan mengapa *kamu* diundang. Jadwal kantor tidaklah dibentuk oleh suatu rancangan agung; mereka muncul secara organik, seperti kotoran di kolam. Jadi, kamu boleh membersihkannya.

11. Membatalkan

Akan ada hari-hari dan minggu-minggu ketika kamu merasa begitu sibuk dan jadwalmu terlalu penuh sehingga kamu tidak bisa membayangkan bagaimana kamu bisa meluangkan waktu untuk Sorotanmu. Ketika ini terjadi, tanyakan kepada diri sendiri, apa yang bisa kamu batalkan. Bisakah kamu tidak ikut rapat, memperpanjang tenggat waktu, atau membatalkan pertemuan dengan teman?

Kami tahu, cara pikir ini kedengarannya sangat buruk. Bahkan, harian *New York Times* mengeluhkan pembatalan mendadak sebagai budaya masa kini, menyebutnya "Zaman Keemasan Pembatalan".

Tetapi, menurut kami pembatalan itu boleh-boleh saja sejauh kamu melakukan sesuatu yang bermakna di waktu yang telah kamu luangkan dengan pembatalan itu. Tentu

saja kamu tidak bisa meluputkan diri dari segala sesuatu di sepanjang waktu, tetapi ada area kompromi di antara mengikuti kalender secara buta dan membatalkan secara bertanggung jawab.

Jujurlah, jelaskan mengapa kamu membatalkan, lalu lepaskan. Membatalkan bukanlah strategi jangka panjang yang baik; dengan berjalannya waktu, kamu akan bisa memperkirakan berapa banyak komitmen yang bisa kamu buat sambil tetap menyediakan waktu untuk Sorotanmu. Tetapi sementara itu, lebih baik sedikit mengecewakan orang daripada selalu mendesak prioritasmu ke "suatu hari nanti". Jadi, silakan, batalkan saja. Jangan merasa tidak enak. Dan jika orang-orang mengeluh, katakan saja kepada mereka: kami memperbolehkannya.

12. Bilang Saja Tidak

Memblokir, membuldoser, dan membatalkan adalah cara-cara yang bagus supaya kamu bisa meluangkan waktu untuk Sorotanmu. Tetapi, cara terbaik untuk keluar dari kewajiban yang berprioritas rendah adalah tidak menerimanya sejak awal.

Bagi kami berdua, mengatakan 'tidak' bukanlah hal yang alami. Kami adalah orang-orang yang pengaturan dasarnya adalah menjawab 'ya'. Ini sebagian disebabkan oleh kesantunan—kami ingin bisa melakukan segalanya, kami ingin bisa menolong. Dan jika boleh jujur, ini sebagian disebabkan oleh kepengecutan. Jauh *lebih mudah* untuk mengatakan 'ya'. Menjawab 'tidak' kepada suatu undangan atau proyek bisa terasa tidak nyaman dan kami telah kehilangan banyak

jam, hari, dan minggu dari waktu untuk Sorotan kami karena kami tidak punya keberanian untuk menolak komitmen secara langsung.

Namun, kami telah berusaha memperbaikinya, dan kami menemukan bahwa kami jauh lebih bahagia ketika pengaturan dasar kami adalah menjawab 'tidak'. Yang membantu kami untuk berubah adalah pembuatan skenario untuk berbagai situasi agar kami selalu tahu *bagaimana caranya* mengatakan 'tidak'.

Apakah kamu sudah berkomitmen penuh kepada Sorotanmu dan benar-benar tidak punya waktu? "Maaf, saya benar-benar sibuk dengan beberapa proyek besar dan saya tidak punya waktu untuk sesuatu yang baru."

Apakah kamu bisa menjejalkan satu proyek baru, tetapi khawatir tidak akan bisa memberi perhatian penuh? "Sayangnya aku tidak punya waktu untuk bekerja dengan baik untuk proyek ini."

Kamu diundang ke acara atau kegiatan yang kamu tahu tidak akan bisa kamu nikmati? "Terima kasih untuk undangannya, tetapi aku tidak terlalu suka sepak bola."

Singkatnya, **santun tapi jujur**. Selama bertahun-tahun, kami telah mendengar banyak teknik rumit untuk menolak permintaan, membuat alasan, atau menolak untuk selamanya, dan kami telah mencoba beberapa di antaranya. Tetapi, semua itu terasa tidak enak dan tidak jujur. Lebih parah lagi, itu hanya menunda keputusan yang sulit dan pilihan yang tidak tegas bisa memberatimu, membuatmu menempel seperti teritip (siput kecil) di lambung perahu. Jadi, buanglah trik-trik itu, singkirkan teritip itu dan katakan kebenaran.

Hanya karena kamu menjawab "tidak" bukan berarti kamu tidak bisa menjawab "ya" di kemudian hari. Sekali lagi, katakan sesuatu hanya jika kamu sungguh-sungguh memaksudkannya. "Saya benar-benar menghargai undanganmu dan saya akan senang berkumpul lagi di lain waktu." Atau, "Sungguh sangat berarti bagi saya karena kamu meminta pertolongan saya dan saya harap kita bisa bekerja sama di masa mendatang."

Teman kami, Kristen Brillantes, menggunakan apa yang ia sebut metode Permen Asam ketika ia mengatakan 'tidak'. Persis seperti permen itu, jawaban Kristen pada awalnya terasa masam, tetapi berakhir dengan manis. Misalnya, "Sayang ya, tim saya tidak bisa berpartisipasi. Tapi mungkin kamu bisa meminta Tim X; mereka akan cocok untuk acara seperti ini." Kuncinya, kata Kristen, adalah memastikan akhir yang manis itu benar-benar otentik, bukan sekadar basa-basi yang kosong. Jika bisa, ia akan menawarkan untuk menghubungkan dengan orang lain yang memiliki kapasitas atau berminat agar undangan itu bisa menjadi peluang yang bagus. Jika tidak, ia akan menawarkan kata-kata yang membesarkan hati atau syukur. Sesuatu sesederhana "Terima kasih karena telah mengingat saya; kedengarannya ini sangat menyenangkan" akan berdampak sangat besar.

13. Rancang Harimu

Ketika kami menyelenggarakan program *Design Sprint* untuk Google Ventures, kami merencanakan setiap hari dari jam ke jam dan bahkan menit ke menit. Setiap program itu menjadi peluang untuk menyempurnakan formula kami. Kami terus

melacak pasang-surut kerja tim sepanjang hari—kapan energi orang-orang melorot, kapan segalanya berjalan dengan terlalu cepat atau terlalu lambat—dan melakukan penyesuaian yang diperlukan.

Memblokir kalender dan menjadwalkan Sorotan adalah cara yang sangat bagus untuk mulai mencipta waktu. Tetapi, kita bisa membawa cara pikir proaktif dan sadar ini ke tingkatan yang lebih tinggi lagi dengan belajar dari program-program *Design Sprint* kami dengan merancang *seluruh* harimu. JZ telah melakukan ini selama bertahu-tahun, menyusun waktu di kalendernya seperti ini:

Ya, memang rinci. Sangat rinci. Ia bahkan memblokir waktu untuk membuat kopi dan mandi! Hampir setiap hari JZ merancang waktunya seperti ini. Pada malam hari, ia menengok kembali jadwalnya dan melakukan evaluasi singkat, mana yang mempan dan mana yang tidak mempan, dan membandingkan rencananya dengan bagaimana ia sebenarnya menghabiskan waktunya. Lalu ia melakukan penyesuaian untuk jadwal mendatang dengan memasukkan apa yang telah ia pelajari.

Hidup terjadwal seperti ini bisa terasa menyebalkan. "Di mana kebebasan dan spontanitas, Bung?" Tetapi pada kenyataannya, hari yang terstruktur malah menciptakan kebebasan. Ketika kita tidak punya rencana, kita harus terus memutuskan apa yang akan dilakukan berikutnya, dan mungkin perhatian kita akan terdistraksi memikirkan semua hal yang harus atau bisa kita lakukan. Tetapi, hari yang seluruhnya terencana akan memberi kebebasan untuk fokus pada saat kini. Alih-alih memikirkan *apa* yang akan dilakukan berikutnya, kita bebas untuk fokus pada *bagaimana* melakukannya. Kita bisa 'mengalir,' memercayai rencana yang telah ditetapkan oleh kita sendiri. Kapan saat terbaik untuk memeriksa *e-mail*? Berapa lama kita akan melakukannya? Kita bisa lebih dulu merancang jawaban alih-alih hanya bereaksi sesaat.

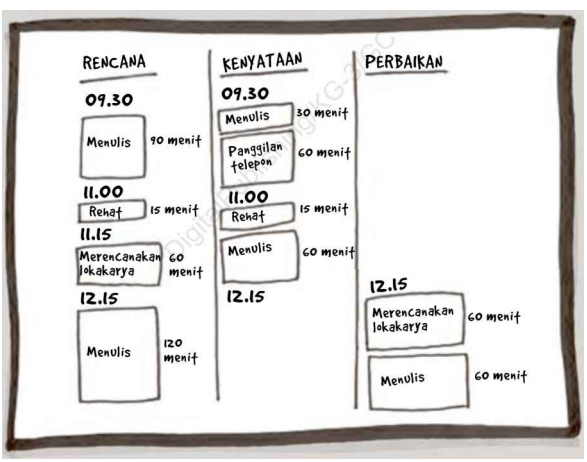
Jake

Sarah Cooper adalah salah satu panutanku. Beberapa tahun yang lalu, ia berhenti dari pekerjaannya di Google untuk menjadi seorang penulis dan komedian, lalu ia langsung mulai mengunggah unggahan yang kocak di situsnya. "The Cooper Review" meraup jutaan pembaca, dan Sarah menandatangani kontrak untuk tiga buku. Jadi wajar saja, ketika aku berhenti dari pekerjaanku di Google, aku menemui Sarah untuk meminta nasihat tentang cara ia menjadwalkan waktunya karena sekarang ia sudah tidak bekerja kantoran.

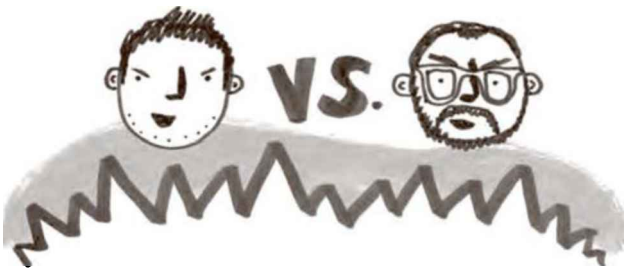
Rahasia Sarah adalah membuat sebuah jadwal yang kokoh, bisa diramalkan, dengan merancang harinya dari jam ke jam. Ia menggunakan buku catatan untuk merencanakan jadwalnya

dan sesudahnya mengevaluasi mana yang mempan dan mana yang tidak. "Ini membuat aku sadar bahwa sebenarnya ada cukup waktu dalam satu hari untuk menyelesaikan segalanya. Alih-alih menulis daftar tugas, aku memetakan hariku dalam satuan setengah jam."

Aku menyukai gagasan itu dan aku mengenal obsesi ganjil JZ untuk mengelola kalendernya dengan sangat rinci, jadi aku mencobanya. Alih-alih menggunakan kalender atau jurnal, aku menggunakan pendekatan yang dianjurkan oleh Cal Newport di buku *Deep Work*: menulis jadwalku di selembar kertas kosong, lalu sepanjang hari menata ulang rencana itu ketika segalanya berubah dan berkembang, seperti berikut:



Ternyata itu mempan. Desain ulang yang terus-menerus membuat aku bisa menangani caraku menggunakan waktu, menunjukkan kapan saat terbaikku untuk menulis, dan membantuku membangun rutinitas. Sekarang, ketika aku merasa kacau, aku tahu apa yang harus kulakukan—tiba saatnya untuk mendesain ulang hariku.



Perang Taktik: Pagi vs Malam

Jika kita tidak bisa meluangkan waktu untuk Sorotan di tengah hari, mungkin kita bisa mencoba meluangkan ruang pada awal pagi atau larut malam. JZ adalah manusia malam yang mengubah dirinya sendiri menjadi manusia pagi. Jake tidak bisa berubah, jadi ia mengoptimalkan malam hari. Berikut adalah strategi kami.

14. Menjadi Manusia Pagi

JZ

Pada 2012, aku memutuskan untuk menjadi manusia pagi.

Itu tidak terjadi secara alami. Di sepanjang hidupku, ketika aku harus bangun pagi—untuk rapat, acara, atau kelas—aku merasa begitu sulit untuk bangun dari tempat tidur. Sepertinya aku selalu tergesa-gesa dan terlambat dengan perasaan berkabut, letih seperti zombie, lesu sepanjang hari.

Tetapi, aku ditakjubkan oleh potensi pagi. Jam-jam dini itu tampak seperti hadiah: dua jam "bebas" ketika aku bisa mengerjakan Sorotanku dan bersiap untuk menjalani hari. Menjadi manusia pagi juga memberiku lebih banyak waktu bersama istriku, yang bekerja di sebuah perusahaan yang dipenuhi rapat pagi hari. Aku tidak senang menjalani jadwal yang berbeda dari Michelle dan itu mengurangi waktu bersama kami.

Sebagai orang yang alaminya adalah manusia malam, aku tahu aku butuh sebuah rencana jika aku ingin menghindari perasaan gugup dan tak fokus di pagi hari seperti sebelumnya. Jadi, aku memutuskan untuk meriset apa yang mempan bagi orang lain dan mencoba beberapa eksperimen sederhana.

Ternyata itu mempan. Dengan bantuan dua kiat yang mudah, aku menukar jadwal malam yang biasa—tetap terjaga sampai tengah malam atau lebih larut, menatap layar, melakukan pekerjaan desain, menulis, atau membuat program—dengan rutinitas yang tidak biasa di mana aku pergi tidur lebih dini, bangun lebih awal, dan sering menggunakan jam-jam hening di pagi hari untuk Sorotan harianku.

Inilah dua kiat yang akan kubagikan ke setiap manusia malam yang ingin mulai bangun lebih pagi.

Mulai dengan Cahaya, Kopi, dan Sesuatu untuk Dilakukan

Jangan menyepelekan peran penting cahaya agar kita bangun. Manusia sudah diprogram untuk bangun ketika terang dan mengantuk ketika gelap. Tetapi, jika kamu ingin meluangkan waktu untuk Sorotanmu sebelum jam kerja, kamu tidak bisa menunggu matahari terbit; bagi sebagian besar orang di sebagian besar dunia, kamu perlu bangun sebelum fajar. Jadi, ketika bangun, aku menyalakan semua lampu di apartemenku (atau perahu, jika aku tinggal di perahu). Dan aku selalu berusaha untuk menatap matahari terbit meski itu satu atau dua jam sesudah aku bangun; melihat langit beralih dari gelap ke

terang mengingatkan otakku bahwa sudah waktunya untuk beralih dari malam ke siang.

Kopi juga sangat penting bagiku. Memang kafeina menyenangkan, tetapi rutinitas persiapannya sangat penting untuk pagiku. Diperlukan lima belas menit untuk membuat kopi dengan teknik tuang yang sederhana: mendidihkan air, menggiling biji kopi, memasang saringan, menambahkan bubuk kopi, menuang air. Proses ini lebih menghabiskan tenaga dibandingkan jika aku menggunakan mesin, tetapi justru itu gagasannya. Ritual kopi yang lambat bisa menyibukkanku selama perioda lemahnya kekuatan kemauan ketika sebenarnya aku bisa memeriksa *e-mail* atau membaca Twitter, dan keduanya akan melontarkanku ke pusaran tidak produktif yang reaktif. Alih-alih begitu, aku berdiri di dapur, membugarkan diri perlahan-lahan, memikirkan hariku, dan menikmati secangkir kopi segar sambil menata diri untuk mengerjakan Sorotanku.

Memberi sesuatu untuk dikerjakan kepada diri sendiri di pagi hari akan membantu kita bangun lebih dini, tetapi bagiku itu menjadi sebab aku bangun lebih awal. Bahkan pada hari-hari ketika aku tidak mengerjakan Sorotanku pada dini hari, aku masih menemukan alasan untuk meluangkan waktu di jam-jam sebelum fajar itu. Olahraga adalah kegiatan pagi yang bagus. Bahkan mencuci piring, menyeterika, atau merapikan rumah telah membantuku untuk bangun dan merasa produktif sebelum hari dimulai.

Namun, bahkan dengan cahaya, kopi, dan sesuatu untuk dikerjakan, memang sulit untuk bangun dini hari tanpa melakukan beberapa penyesuaian pada rutinitas malam kita.

Merancang pada Malam Sebelumnya

Mulailah dengan penilaian yang jujur tentang berapa banyak tidur yang kita butuhkan dan berapa banyak yang kita dapatkan. Aku merasa paling enak sesudah mendapatkan tujuh sam-

pai delapan jam tidur (terkadang sembilan jam, terutama di musim dingin). Di sebagian besar hari, aku bangun sekitar pukul 05.30, jadi itu berarti aku perlu berangkat tidur pukul 21.30. Jika kamu manusia malam, mungkin kamu pikir ini mustahil. Begitu pula aku. Tetapi bagi sebagian besar kita, peradabanlah yang mendikte pengaturan dasar tidur kita, bukan tubuh kita sendiri. Jika kita ingin mengatur-ulang pengaturan dasar itu, berikut ini adalah beberapa kiat yang bisa membantu.

Perhatikan bagaimana makanan dan minuman memengaruhi tidurmu. Ada banyak bukti bahwa alkohol tidak memperbaiki kualitas tidur walau mungkin terasa seperti itu, dan terutama mencederai tidur REM. Aku senang makan cokelat hitam setelah makan malam (taktik #69), tetapi kelak aku menyadari kandungan kafeinanya yang mengejutkan.

Akhirnya, sesuaikan lingkunganmu untuk menenangkan diri dan memberi sinyal "jam tidur" kepada tubuh. Aku mulai dengan meredupkan cahaya. Aku memadamkan semua lampu di dapur dan teras, lalu beralih ke lampu utama di ruang tengah dan ruang tidur. Rutinitas favoritku—sejauh ini rutinitas yang paling ganjil—adalah memberi pelayanan menenangkan diri kepada diriku sendiri. Setiap malam, sekitar pukul 19.00, aku menutup tirai ruang tidur, menyingkirkan bantal-bantal hias dari tempat tidur, dan membuka selimut. (Periksa taktik #84, "Palsukan terbenamnya matahari".)

Tidak selalu mudah bagiku untuk bangun pukul 05.30, tetapi aku telah belajar untuk menyukai pagi. Dan imbalannya luar biasa; seringnya, pada pukul 09.30, aku sudah mendapatkan satu jam kerja produktif, mandi dan berpakaian, berjalan tiga kilometer, sarapan, dan menikmati dua cangkir kopi.

Menjadi manusia pagi belum tentu cocok bagi semua orang. Beberapa orang akan lebih sukses meluangkan waktu pada malam hari. Namun, ini patut dicoba. Aku tidak tahu bahwa aku *bisa* menjadi manusia pagi sampai aku mencoba-

nya. Terkadang kita tidak mengetahui kemampuan kita sampai kita menerapkan beberapa taktik sederhana dan bereksperimen di dalam hidup.

15. Malam Hari adalah Saat untuk Sorotan

Jake

Secara genetis kita memiliki kecenderungan untuk menjadi manusia pagi atau manusia malam. Aku bukan mendasarkan pendapat ini pada ilmu pengetahuan, tetapi pada pengamatan langsung terhadap putra-putraku selama beberapa ribu hari terakhir.

Putraku yang paling besar, Luke, adalah manusia pagi yang bangun awal dan menyanyi. Saat sarapan, ia bisa bicara dengan kecepatan 2.600 kata per menit tanpa kopi. Sebaliknya, putraku yang lain, Flynn, adalah manusia malam. Pagi hari membuatnya bingung dan marah. Jika aku mencoba berbicara dengannya sebelum pukul 07.00, ia akan meninju selangkanganku.

Aku mengerti. Aku juga manusia malam. Aku telah mencoba taktik JZ untuk menjadi manusia pagi, tetapi selalu digagalkan oleh urusan anak-anak. Upaya itu sungguh membuat frustrasi. Dengan adanya keluarga dan pekerjaan penuh waktu, sering sangat sulit untuk mendapatkan waktu yang bebas gangguan di siang hari untuk melakukan Sorotanku. Jika tidak tersedia waktu pada pagi hari, aku harus meluangkan waktu pada saat yang lain.

Jadi, aku memutuskan bahwa aku harus menjadi manusia malam yang lebih baik. Aku menyadari bahwa waktu di antara pukul 23.30 (ketika aku berangkat tidur) bisa menjadi waktu yang sempurna untuk fokus. Sebelumnya aku tidak memperlakukan jam-jam malam dengan serius, tetapi ada bonus dua jam yang menganggur di sana dan bisa aku ambil kalau saja aku bisa menggunakannya secara efektif.

Tantangan terbesarnya adalah, walaupun dengan mudah aku bisa tetap terjaga sampai 23.30, sering kali 'bateraiku' sudah habis. Aku tidak mempunyai fokus mental untuk melakukan sesuatu yang bermakna, jadi aku terbiasa menghabiskan bonus dua-jam itu untuk aktivitas yang rendah-energi dan rendah-manfaat seperti memeriksa *e-mail* dan membaca berita tentang Seattle Seahawks.

Diperlukan beberapa waktu bagiku untuk menangani tantangan ini, tetapi pada akhirnya aku menemukan strategi yang terdiri dari tiga bagian untuk mengubah malam hari menjadi waktu untuk Sorotanku:

Mengisi Baterai Lebih Dulu

Jika aku berencana untuk begadang dan mengerjakan sebuah proyek, aku akan mulai dengan menyegarkan otak dengan rehat yang sesungguhnya (taktik #80). Setelah putra bungsuku pergi tidur (sekitar pukul 20.30), aku duduk bersama istri dan putra pertamaku untuk menonton sebagian dari film atau membaca beberapa halaman novel, atau membersihkan dapur dan membereskan mainan di ruang tengah. Kegiatan ini mengalihkan benak dari "setelan sibuk" dan mengisi ulang baterai mentalku—ini sangat berbeda dari kehebohan memeriksa *e-mail*, membaca berita baru yang selalu mengandung umpan untuk membuka artikel lain, atau menonton acara televisi yang

dirancang untuk menyedotku ke dalam lubang hitam terpaku di depan televisi.[8]

Keluar dari Jaringan

Sekitar pukul 21.30, aku masuk ke dalam "setelan Sorotan", biasanya untuk menulis, tetapi terkadang menyiapkan presentasi atau lokakarya. Bahkan, dengan pengisian ulang baterai yang tidak lama itu, biasanya fokusku tidak seratus persen. Jadi, aku memasang penanda waktu menjauh dari internet (taktik #28), untuk memungkinkanku berkonsentrasi pada tulisan dengan kemauan yang minim.

Jangan Lupa untuk Menenangkan Diri

Akhirnya aku belajar untuk melambatkan kecepatan otak sesudah bekerja pada larut malam atau aku akan mengacaukan jam tidurku. Meredupkan lampu (taktik #84) memang menolong, tetapi yang terpenting adalah tidur sebelum aku berubah wujud menjadi labu. Bagiku, jam ajaib itu adalah 11.30 malam. Jika sampai di titik itu aku belum tidur, energiku akan kosong esok harinya.

16. Berhenti Ketika "Bensin Habis"

Kita sulit berhenti bekerja pada akhir hari karena Iring-Iringan Kereta Sibuk menganjurkan mentalitas "satu lagi saja". Satu *e-mail* lagi. Satu pekerjaan lagi. Banyak orang berhenti hanya ketika mereka sudah terlalu lelah dan bahkan

[8] Untuk pemahaman tentang sains dari terpaku menonton televisi, bacalah buku "Irresistible" karangan Adam Alter.

pada saat itu pun mereka masih memeriksa *e-mail* lagi sebelum tidur.

Hei, kita telah jatuh ke dalam perangkap kita sendiri. Iring-Iringan Kereta Sibuk sangat berhasil meyakinkan kita semua bahwa "satu lagi saja" adalah tindakan yang bertanggung jawab dan tanda pekerja keras. Itu sering tampak seperti satu-satunya cara agar tidak tertinggal.

Tetapi itu tidak benar. Bekerja sampai ke titik kelelahan membuat kita *lebih mungkin* tertinggal karena merampok waktu istirahat yang kita butuhkan untuk bekerja dengan sebaik mungkin. Mencoba menjejalkan satu hal lagi sama seperti mengemudikan mobil yang kehabisan bensin: Terlepas dari berapa lama kita menginjak pedal gas, jika tangkinya kosong, kita tidak akan beranjak ke mana pun. Kita perlu berhenti dan mengisi bensin.

Di dalam *Design Sprint*, kami telah menemukan bahwa jika kami mengakhiri durasi hari kerja *sebelum* orang-orang kelelahan, produktivitas mingguan meningkat secara dramatis. Memperpendek jam kerja selama tiga puluh menit saja sudah menciptakan perbedaan yang besar.

Kapan kita harus berhenti? Alih-alih berusaha menjawab setiap *e-mail* (tidak akan terjadi) atau menyelesaikan setiap tugas (silakan terus bermimpi), kita perlu membuat garis akhir sendiri. Mungkin kita bisa menemukan waktu yang sempurna untuk berhenti—dalam pengalaman kami dengan *design sprint*, kami menetapkan pukul 17.00 sebagai batas.

Kita juga bisa menggunakan Sorotan kita. Ketika saat berhenti bekerja sudah dekat, pikirkan apakah kita sudah mengerjakan Sorotan kita. Jika sudah, kita bisa beristirahat dengan kesadaran bahwa kita sudah meluangkan waktu un-

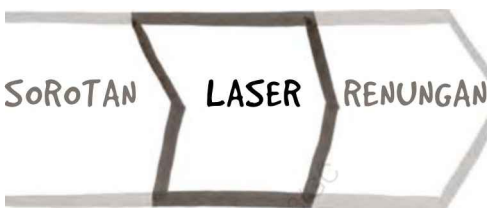
tuk pekerjaan terpenting hari itu. Terlepas dari berapa banyak yang telah kita lakukan atau tidak lakukan atau berapa jam kita telah bekerja atau tidak bekerja, kita bisa menengok kembali hari itu dengan perasaan sukacita, pencapaian, atau kepuasan—atau ketiganya sekaligus!

Jika kita *tidak* menyelesaikan Sorotan kita, (mudah-mudahan alasannya karena) kita harus membenturkannya dengan beberapa proyek superpenting yang mendadak. Bila demikian, kita tetap bisa merasa puas karena mengetahui bahwa kita sudah melakukan sesuatu yang mendesak dan perlu. Bagus! Sekarang acuhkan kotak masuk itu dan akhirilah harimu.

JZ

Pada 2005 aku mulai bekerja di sebuah perusahaan teknologi rintisan di Chicago. Itu pekerjaan tetap pertamaku dan pertama kalinya aku harus belajar mengelola energi untuk menjalani hari kerja yang panjang. Dengan cepat aku belajar bahwa lebih mudah bagiku untuk fokus pada pekerjaan saat jam-jam sebelum makan siang, jadi ketika aku mengalami kesulitan dengan tugas-tugas yang sebenarnya tidak terlalu sulit pada malam hari, aku memberi izin kepada diriku untuk berhenti dan menyelesaikannya esok hari. Hampir selalu, aku bisa menyelesaikannya dalam waktu yang lebih singkat pada pagi harinya, dibandingkan jika aku terus berusaha melanjutkannya pada malam sebelumnya. Alih-alih berusaha terus bekerja di saat "bensinku" habis, aku mengisi ulang "bensin" dengan cara berhenti ketika aku sudah lelah.

LASER



ENERGI

Memberi perhatian, inilah pekerjaan kita
yang tanpa akhir dan pantas.
—MARY OLIVER

Baiklah, kamu telah memilih sebuah Sorotan untuk harimu dan telah meluangkan waktu untuknya di jadwal sibukmu. Sekarang saatnya telah tiba dan kamu perlu fokus. Dan, tentu saja, *inilah* bagian yang sulit.

Bab ini membahas tentang suatu situasi benak yang disebut Laser. Ketika kamu berada di dalam mode Laser, perhatianmu terfokus pada saat sekarang ini, seperti sinar laser yang menyorot sebuah sasaran. Ketika kamu fokus pada Sorotanmu seperti sinar laser, rasanya luar biasa—itulah hadiah dari memilih apa yang penting bagimu.

Kata *Laser* mungkin terdengar pekat dan menegangkan, tetapi jika kamu telah memilih Sorotan dan meluangkan waktu, tidak akan ada yang sulit atau rumit darinya. Ketika kamu sedang melakukan sesuatu yang kamu pedulikan dan punya energi untuk fokus, mode Laser akan muncul begitu saja, kecuali ... jika perhatianmu terdistraksi.

Distraksi adalah musuh mode Laser. Ia seperti lampu disko raksasa yang berada di tengah sinar laser: Cahaya

menjadi terpantul ke mana-mana, *kecuali* ke arah sasaran. Ketika itu terjadi, kamu bisa dengan mudah teralihkan dari Sorotanmu.

Kami tidak tahu bagaimana denganmu, tetapi kami berdua sering terdistraksi. Kami terdistraksi oleh *e-mail.* Kami terdistraksi oleh Twitter. Kami terdistraksi oleh Facebook. Kami terdistraksi oleh berita olahraga, berita politik, berita teknologi, dan mencari gambar animasi yang sempurna. Kami bahkan terdistraksi selagi menulis bab *ini.*[9]

Kami harap kamu tidak terlalu keras menghakimi kami; bagaimanapun, dunia di luar sana penuh distraksi. Selalu ada sesuatu yang baru di kotak masuk kita, di web, di ponsel cerdas yang ada di saku, dan kita tidak bisa menahan diri. Apple melaporkan bahwa orang-orang membuka iPhonenya rata-rata 80 kali per hari, dan Discout, sebuah firma riset pelanggan, membuat kajian pada 2016 yang menemukan bahwa orang-orang menyentuh teleponnya rata-rata 2.617 kali per hari. "Terdistraksi" telah menjadi pengaturan dasar yang baru.

Di dunia ini, kekuatan kemauan saja tidaklah cukup untuk membuat kamu tetap fokus. Kami mengatakan ini bukan karena kami tidak percaya pada kemampuanmu atau membenarkan kelemahan kami sendiri. Kami mengatakannya karena kami tahu persis apa yang kamu hadapi. Tolong diingat, kami telah membantu *membuat* dua Kolam Tak Berujung yang paling "lengket" . Kami telah melihat industri pendistraksi dari dalam industri itu sendiri, dan kami cukup tahu mengapa hal-hal ini begitu tak terelakkan. Kami juga paham

[9] Untungnya kami bisa kembali menulis.

bagaimana kamu bisa mendesain ulang caramu menggunakan teknologi untuk mendapatkan kendali kembali. Berikut adalah kisah kami.

Kisah Cinta dengan *E-mail*

Jake

Sejak pertama kali aku melihatnya—tahun pertama SMA pada 1992—aku pikir *e-mail* adalah hal paling keren di bumi. Ketik saja pesan, tekan tombol "Kirim", maka kata-kata itu melesat dengan kecepatan cahaya, langsung muncul di komputer yang lain—tidak menjadi masalah apakah komputer itu di seberang jalan atau di ujung dunia. Menakjubkan!

Pada saat itu *e-mail* masih merupakan hal keren yang hanya diketahui sedikit orang, jadi aku mencoba membuat gadis-gadis terkesan dengan memperkenalkan mereka kepada *e-mail*. "Hei, lihat. Ini cara berkomunikasi yang keren di masa depan. Coba kirim *e-mail* ke aku maka aku juga akan mengirimnya untuk kalian!" Anehnya, strategi ini tidak sukses. Dalam waktu lama, tidak banyak yang bisa kulakukan dengan *e-mail* (atau gadis-gadis itu), kecuali mengagumi segala kemungkinannya.

Tentu saja, pada akhirnya *e-mail* menjadi populer. Pada 2000, ketika aku mendapat pekerjaan tetap yang pertama, *e-mail* adalah alat komunikasi utama. Meski aku menggunakannya terutama untuk pekerjaan, aku masih menganggap ada sesuatu yang ajaib dari mengirim surat elektronik yang bisa melesat ke ujung dunia.

Ketika aku bergabung dengan Google pada 2007 dan mendapat peluang untuk bergabung dengan tim Gmail, aku

nyaris tidak memercayai keberuntunganku. Aku luar biasa gembira, seakan-akan mendapat pekerjaan sebagai astronaut.

Dengan rajin, aku merancang cara-cara untuk menjadikan Gmail lebih baik dan mudah digunakan. Aku mengerjakan hal-hal yang fungsional, misalnya sebuah sistem untuk menyusun surat secara otomatis, juga hal-hal yang menyenangkan, misalnya membuat alat untuk menambah emoji kepada pesan-pesan dan tema-tema visual, agar pengguna dapat mempersonalisasikan kotak masuknya.

Kami ingin Gmail menjadi layanan *e-mail* terbaik. Cara paling pasti untuk mengukur kemajuan kami adalah melihat berapa banyak orang yang menggunakan Gmail dan seberapa sering mereka menggunakannya. Ketika orang membuka akun Gmail baru untuk mencobanya, apakah mereka bertahan atau segera menghentikannya? Apakah mereka cukup sering kembali sehingga kami bisa memastikan bahwa mereka menyukainya? Apakah fitur-fitur keren yang kami buat bermanfaat bagi orang-orang? Dengan tumpukan data yang dikumpulkan, kami bisa menemukan hal-hal seperti ini.

Seiring berjalannya waktu, kami bisa melihat apakah Gmail sudah bertumbuh dan apakah eksperimen kami membuat produk kami cukup "lengket" untuk membuat orang-orang tetap berminat. Aku menyukai pekerjaan ini. Setiap hari terasa sangat menggembirakan. Setiap perbaikan mungkin bisa sedikit mempermudah kehidupan jutaan orang. Mungkin kedengarannya muluk, tetapi aku percaya aku sedang membantu menjadikan dunia ini lebih baik.

Mendesain Ulang YouTube

JZ

Pada 2009, YouTube adalah tujuan utamaku untuk mencari video-video kucing dan anjing yang lucu. Jujur saja, ketika awalnya aku diajak untuk bergabung dengan tim YouTube sebagai perancang program, aku tidak terlalu berminat. Aku tahu YouTube memang populer, tetapi aku tidak bisa melihat bagaimana ia bisa menjadi lebih dari sekadar situs yang ganjil.

Namun, ketika aku sudah tahu lebih banyak, aku menjadi bersemangat. Para eksekutifnya menerangkan visi mereka tentang menciptakan sebuah televisi jenis baru dengan ribuan atau jutaan saluran untuk setiap topik yang mungkin ada. Alih-alih cukup puas dengan apa yang sedang disiarkan saat itu, YouTube akan menawarkan saluran-saluran yang cocok dengan minatmu. Selain itu, karena setiap orang bisa mengunggah videonya ke sana, ia akan menyediakan panggung bagi para calon pembuat film, musisi, dan seniman lain untuk mengetengahkan karyanya. Di YouTube, setiap orang bisa "ditemukan".

Sepertinya itu peluang yang besar, jadi aku memutuskan untuk mendaftar. Pada Januari 2010, istriku dan aku pindah ke San Francisco dan aku bergabung dengan tim YouTube.

Setelah memulai, aku mengetahui bagaimana visi baru YouTube diterjemahkan ke dalam cara kami mengukur pekerjaan. Saat video anjing-anjing berseluncur dengan *skateboard* sedang tren, pengukuran kerja kami berupa berapa banyak satu video ditonton orang. Artinya, seberapa sering orang-orang mengeklik video terkait yang ditawarkan? Setelah fokus beralih kepada saluran-saluran, kami mulai lebih peduli dengan menit: Berapa banyak waktu yang orang habiskan di YouTube?

Apakah mereka bertahan untuk menonton video berikutnya di saluran itu? Itu benar-benar cara pikir yang baru.

Di pekerjaan baruku, aku juga mengetahui betapa pentingnya pekerjaan ini bagi perusahaan. Pendapatku tentang YouTube sebagai situs video yang ganjil telah terbantahkan oleh kantor yang sangat besar, ratusan pegawai berbakat, dan fokus para eksekutifnya. Aku benar-benar tersadar ketika tim baruku—dibentuk untuk mendesain ulang YouTube dan menjadikannya lebih berorientasi pada "saluran"—diperbolehkan menggunakan kantor CEO sebagai "ruang perang". Kantor CEO sendiri! Ia begitu peduli untuk menjadikan YouTube lebih baik lagi sehingga ia bersedia untuk menyerahkan kantornya jika itu membantu kami.

Usaha kami berhasil. Kami meluncurkan desain ulang besar-besaran pada akhir 2011. Orang-orang mulai berlangganan saluran-saluran dan menghabiskan lebih banyak waktu untuk menonton video. Pada awal 2012, wartawan melaporkan hasil-hasilnya. Misalnya, harian *Daily Mail* asal London menulis, "YouTube berhasil berubah menjadi layanan TV internet secara total," dan mengutip data yang menunjukkan bahwa penonton bertahan 60 persen lebih lama dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Analisis *Daily Mail* benar-benar membuat hati kami tersanjung: "Perubahan ini terkait dengan peluncuran-ulang terbaru YouTube yang lebih fokus pada 'Saluran-Saluran' mirip TV dan acara yang lebih panjang."

Kami luar biasa gembira. Desain ulang kami terhadap YouTube adalah sebuah proyek langka di mana visi, strategi, dan pelaksanaan terjadi persis seperti yang kami harapkan. Dan persis seperti Jake, rekan-rekan kerjaku dan aku mencintai pekerjaan kami. Dari menit ke menit, kami mendatangkan kegembiraan bagi orang banyak.

Mengapa Kolam Tak Berujung Begitu Sulit Ditolak

Baiklah, itulah kisah kami berdua. Apa yang kamu perhatikan? Tentu saja, itu adalah narasi khas Silicon Valley: sekelompok orang aneh yang idealis berusaha menciptakan teknologi yang keren dan mengubah dunia. Tetapi, jika kamu menggali kisah-kisah itu lebih dalam, kamu akan menemukan bahan-bahan rahasia yang menjelaskan daya tarik Kolam-Kolam Tak Berujung yang tidak terelakkan.

Pertama, di sana ada gairah terhadap teknologi. Itu bukan dusta—kami sungguh merasakannya, saat itu maupun hari ini. Kalikan gairah itu dengan puluhan ribu pekerja teknologi, maka kamu akan mendapat gambaran tentang bagaimana industri ini terus menelurkan piranti dan teknologi yang semakin cepat dan canggih. Orang-orang yang membuatnya mencintai pekerjaannya dan mereka tidak sabar untuk mewujudkan hal-hal futuristik berikutnya. Mereka sungguh percaya bahwa teknologi buatan mereka memajukan dunia. Tentu saja, ketika orang-orang sangat bergairah dengan apa yang dilakukannya, mereka akan menciptakan karya yang hebat. Jadi, apa bahan rahasia pertama yang menjadikan produk-produk Kolam Tak Berujung, seperti *e-mail* dan video daring, begitu tak terelakkan? Mereka dibuat dengan cinta.

Selanjutnya, ada ukuran dan kapasitas yang canggih untuk perbaikan yang terus-menerus. Di Google, kami tidak harus memercayai insting kami tentang apa yang orang-orang inginkan; kami bisa menjalankan eksperimen dan mendapat jawaban kuantitatif. Apakah orang menghabiskan lebih banyak waktu untuk menonton jenis-jenis video *seperti ini* atau *seperti itu*? Apakah mereka kembali ke Gmail setiap

hari? Jika angkanya naik, artinya perbaikan berhasil dan pelanggan senang. Jika tidak, kami bisa mencoba sesuatu yang lain. Mendesain ulang dan meluncurkan ulang piranti lunak sebenarnya tidak mudah, tetapi jauh lebih cepat daripada, misalnya, membuat model baru untuk mobil. Jadi, **bahan rahasia kedua adalah evolusi**: Produk-produk teknologi meningkat dramatis dari tahun ke tahun.

Pada akhirnya kami berdua melanjutkan langkah, meninggalkan Gmail dan YouTube, tetapi kami tetap dengan cermat memperhatikan dari tepi lapangan. Seiring berjalannya waktu, persaingan meningkat. Pada awalnya, Gmail bersaing dengan layanan *e-mail* berbasis web, seperti Hotmail dan Yahoo. Pada akhirnya, ketika lebih banyak orang yang mulai mengirim pesan melalui jejaring kerja sosial, Gmail bersaing perhatian dengan Facebook. Dan ketika iPhone dan telepon Android menyebar, Gmail juga harus bersaing dengan aplikasi ponsel cerdas.

Bagi YouTube, persaingannya lebih ketat lagi. YouTube bukan hanya bersaing dengan situs video lainnya; ia juga bersaing memperebutkan waktumu dengan musik, film, permainan video, Twitter, Facebook, dan Instagram. Dan, tentu saja, ia bersaing dengan televisi; rata-rata orang Amerika masih menonton TV selama 4,3 jam setiap hari.[10] Bukannya

[10] Catatan bagi orang yang tinggal di belahan dunia lain sebelum kalian menertawakan kami, orang Amerika Serikat: Menurut sebuah laporan yang dibuat oleh pengatur telekomunikasi Inggris, Ofcom, pada 2005, orang Inggris menonton TV 3,6 jam sehari, orang Korea 3,2 jam, orang Swedia 2,5 jam, dan orang Brazil 3,7 jam. Di lima belas negara, rata-rata waktu menonton televisi adalah 3 jam 41 menit per hari. Jadi, orang Amerika memang nomor satu soal ini.

memudar, acara-cara televisi malah terus membaik, hasil dari perang abadi untuk menghasilkan serial terbaik, yang bisa membuat pemirsa terpaku di depan televisi.

Gmail dan YouTube tidak memenangkan persaingan itu, tetapi tantangan terus mendesak mereka untuk tumbuh dan berevolusi. Pada 2016, Gmail memiliki satu miliar pengguna. Pada 2017, YouTube mengumumkan bahwa ia telah mencapai 1,5 miliar pengguna dan rata-rata pengguna menghabiskan satu jam per hari untuk menonton video.[11]

Sementara itu, persaingan untuk mendapatkan penonton semakin ketat. Pada 2016, Facebook mengumumkan bahwa 1,65 miliar penggunanya menghabiskan rata-rata lima puluh menit sehari di berbagai layanannya. Pada tahun yang sama, Snapchat, pendatang yang relatif baru, mengatakan seratus juta penggunanya menghabiskan rata-rata 25 sampai 30 menit di aplikasi itu. Dan itu belum termasuk aplikasi dan situs yang lain. Secara keseluruhan, pada 2017, kajian-kajian menunjukkan orang Amerika menggunakan ponsel cerdasnya lebih dari empat jam per hari.[12]

---

[11] Ini berarti, setiap hari manusia menonton lebih dari 1,5 miliar jam di YouTube. Jika kita memutar video itu secara berurutan, kita memerlukan lebih dari 173.000 tahun, yang kira-kira sama dengan waktu *Homo Sapiens* hadir di bumi. Atau, dengan kata lain, itu merupakan kumpulan "Gangnam Style" yang sangat banyak.

[12] Sebenarnya, sebuah kajian pada 2017 yang dilakukan oleh firma Flurry telah menemukan bahwa orang-orang menghabiskan lebih dari *lima* jam per hari di teleponnya. Karena angka kajian berbeda-beda, kami memilih angka yang lebih konservatif dari Hacker Noon, yang menganalisis riset dari Nielsen, comScore, Pew Research Center, dan lainnya, sehingga sampai pada kesimpulan "lebih dari empat jam".

Persaingan ini adalah bahan rahasia ketiga yang membuat teknologi modern begitu menarik. Setiap kali satu layanan merilis fitur atau perbaikan baru, ia siap menghadapi persaingan. Jika satu aplikasi, atau situs, atau permainan tidak membuatmu bertahan, kamu mempunyai begitu banyak pilihan lain yang bisa kamu pilih hanya dengan satu ketukan jari. Segala sesuatu dihadapkan dengan segala sesuatu yang lain, di sepanjang waktu. Ini adalah soal Yang Kuat Yang Bertahan Hidup dan para penyintas itu memang benar-benar hebat.

Apa alasan keempat mengapa Kolam Tak Berujung begitu candu? Semua teknologi ini memanfaatkan program alami otak manusia yang berevolusi di sebuah dunia tanpa *microchip*. Kita berevolusi untuk menjadi mudah terdistraksi karena itu membuat kita aman dari bahaya. (Coba lihat dengan ekor matamu—mungkin ada seekor harimau yang sedang mengintai atau pohon tumbang!) Kita berevolusi untuk menyukai misteri dan cerita-cerita karena mereka membantu kita untuk belajar dan berkomunikasi. Kita berevolusi untuk menyukai gosip dan mencari status sosial karena itu memungkinkan kita membentuk kelompok yang erat dan saling menjaga. Dan kita berevolusi untuk menyukai hadiah yang tak terduga, entah dari semak-semak atau pemberitahuan di ponsel cerdas karena kemungkinan adanya hadiah itu membuat kita terus berburu dan mencari, bahkan ketika kita pulang ke rumah dengan tangan kosong. **Otak manusia purba dalam diri kita adalah bahan rahasia keempat.** Tentu saja kita menyukai *e-mail*, permainan video, Facebook, Twitter, Instagram, dan Snapchat—itu memang ada di DNA kita.

Jangan Tunggu Teknologi Mengembalikan Waktumu

Begini, kami mencintai teknologi. Tetapi, di sini ada masalah serius. Gabungkan empat jam lebih yang rata-rata dipakai orang untuk bermain ponsel cerdas, dengan empat jam lebih yang rata-rata dihabiskan untuk menonton televisi. Hasilnya, kita akan menemukan bahwa terdistraksi sudah seperti pekerjaan tetap. Di sinilah kami harus menunjukkan bahan rahasia (yang sudah nyata) kelima: **Perusahaan-perusahaan teknologi mendapatkan uang ketika kita menggunakan produk mereka.** Mereka bukan menawarkan dosis-dosis kecil yang gratis; mereka menawarkan selang pemadam kebakaran kepada kita. Dan jika Kolam-Kolam Tak Berujung ini sulit ditolak hari ini, mereka akan lebih sulit lagi ditolak besok.

Perlu dijelaskan bahwa tidak ada perusahaan jahat di balik ini semua. Kami tidak percaya bahwa ini adalah situasi "kita melawan mereka", di mana perusahaan-perusahaan teknologi berkomplot untuk memanipulasi pelanggan yang tidak berdaya sambil tertawa terbahak-bahak. Menurut kami, itu sikap yang agak mengecilkan dan tidak sesuai dengan pengalaman kami. Kami pernah berada di dalam perusahaan-perusahaan itu dan mereka dihuni oleh orang-orang aneh yang bermaksud baik, yang ingin menjadikan hari-harimu lebih baik lagi. Seringnya, memang itulah yang dilakukan oleh orang-orang aneh itu. Karena, hal terbaik dari teknologi modern *memang* luar biasa *dan* menggembirakan, dan *memang* membuat hidup kita lebih mudah dan menyenangkan. Ketika kita menggunakan ponsel cerdas untuk mencari jalan di kota asing atau mengobrol dengan teman lewat telepon

video, atau mengunduh seluruh buku dalam hitungan detik, rasanya seperti memiliki kekuatan super.[135]

Namun, menurut pengaturan dasarnya, kita bukan hanya mendapatkan yang terbaik dari teknologi modern. Kita mendapatkan *semuanya* (yang terbaik dan terburuk) sepanjang waktu. Kita mendapatkan kekuatan super futuristis *dan* distraksi yang membuat ketagihan, keduanya sekaligus, di setiap layar. Semakin baik teknologinya, semakin keren kekuatan supernya—semakin banyak pula waktu dan perhatian kita yang dicuri oleh mesin-mesin itu.

Kami masih percaya pada orang-orang aneh itu dan kami harap mereka akan menemukan cara-cara kreatif untuk mengantar lebih banyak kekuatan super tanpa banyak interupsi. Tetapi, terlepas dari apa yang Apple lakukan kepada iPhone atau Google kepada Android, akan selalu ada persaingan ketat untuk merenggut perhatianmu. Kamu tidak bisa menunggu perusahaan atau pembuat aturan pemerintah untuk mengembalikan fokusmu. Jika kamu menginginkan kendali, kamu harus mendesain ulang relasimu dengan teknologi.

Ciptakan Rintangan Terhadap Distraksi

Para perancang produk seperti kami telah menghabiskan puluhan tahun untuk menyingkirkan rintangan, sehingga produk-produk ini semakin mudah diakses. Kunci untuk mema-

[13] Untuk mengetahui pandangan yang berbeda dan lebih kritis tentang sisi gelap teknologi, kami sekali lagi merekomendasikan situs humanetech.com milik Adam Alter dan Tristan Harris—lihat bagian Bacaan Lanjutan di halaman 317.

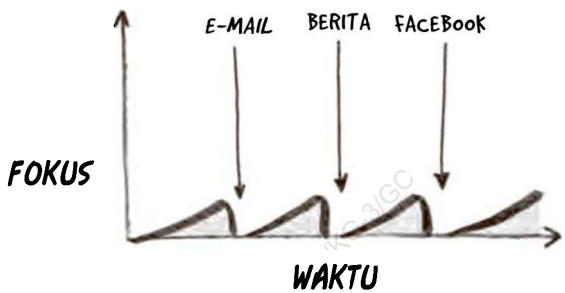
suki mode Laser dan fokus pada Sorotanmu adalah *mengembalikan rintangan itu ke tempatnya.*

Di halaman-halaman berikutnya, kami akan menawarkan berbagai taktik yang dirancang untuk mempermudahmu memasuki setelan Laser dan tetap berada di sana, mulai dari mengatur agar ponsel cerdasmu bebas dari distraksi sampai menata kembali perabotan di ruang tengahmu agar televisi tidak mudah diakses.

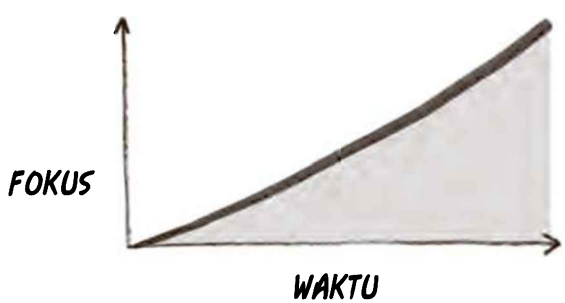
Semua taktik ini didasarkan pada filosofi yang sama: Cara terbaik untuk mengalahkan distraksi adalah mempersulit reaksi. Dengan menambah beberapa langkah yang menghalangi pengecekan Facebook, membaca berita, atau menyalakan televisi, kamu bisa memutus siklus yang menjadikan produk-produk ini tak bisa lepas dari tanganmu. Dalam beberapa hari, kamu akan mempunyai seperangkat pengaturan dasar yang baru. Kamu akan beralih dari terdistraksi menjadi terfokus, dari reaktif menjadi proaktif, dari kewalahan menjadi memegang kendali. Semuanya adalah soal menciptakan hambatan. Ketika distraksi lebih sulit diakses, kamu tidak perlu mengkhawatirkan kekuatan kemauan. Kamu bisa menyalurkan energi untuk meluangkan waktu, alih-alih menyia-nyiakannya.

Ketika kamu menenggelamkan diri dalam mode Laser, alih-alih terombang-ambing di antara distraksi dan fokus, kamu tak hanya meluangkan waktu untuk apa yang terpenting, tetapi juga meluangkan waktu yang *berkualitas tinggi.* Setiap distraksi menggerogoti kedalaman fokusmu. Ketika otakmu beralih konteks—misalnya beralih dari melukis ke menjawab pesan lalu kembali lagi ke melukis—selalu ada biaya peralihan. Setiap kali, otakmu harus memuat perang-

kat aturan dan informasi yang berbeda ke dalam memori kerjanya. Biaya dari "pemuatan" ini bisa beberapa menit, dan untuk tugas yang rumit, bisa diperlukan lebih banyak waktu. Kami berdua telah menemukan bahwa kami butuh dua jam menulis tanpa gangguan sebelum bisa menghasilkan tulisan terbaik; terkadang bahkan memerlukan beberapa *hari* berturut-turut sebelum kami mendapatkan momentum.



Ini seperti mengumpulkan niat. Semakin lama kamu tetap fokus pada Sorotanmu, kamu semakin merasa terlibat dan kerjamu (atau permainanmu) akan semakin baik.



Namun, manfaat dari setelan Laser bukan hanya tentang kamu dan Sorotanmu. Sebagian dari penyebab mengapa kita semua begitu terjerat distraksi adalah karena *semua orang juga terjerat.* Kita takut ketinggalan dan kita semua memiliki ketakutan itu. Bagaimana kita akan bisa mengobrol ringan jika kita belum melihat serial HBO terbaru atau membaca cuitan Trump termutakhir, atau mempelajari fitur-fitur keren di iPhone terbaru? Semua orang lain melakukannya dan kita tidak ingin ketinggalan.

Kami ingin mengajakmu untuk melihatnya dengan cara yang sedikit lain: sebagai peluang untuk menonjol, dalam artian yang baik. Jika kamu mengubah prioritas, orang-orang akan mengenalinya. Tindakanmu menunjukkan kepada orang lain apa yang penting bagimu. Ketika teman-teman, rekan kerja, anak-anak, serta keluargamu melihatmu menggunakan waktu dengan niat yang disadari, kamu akan memberi *mereka* izin untuk mempertanyakan pengaturan dasar mereka "selalu-dalam-jaringan" dan menjauh dari Kolam Tak Berujung mereka sendiri. Kamu tak hanya meluangkan waktu untuk diri sendiri dan Sorotanmu, tapi juga memberi teladan yang baik kepada orang-orang di sekitarmu.

Berikutnya adalah taktik-taktik Laser dari kami: berbagai metode untuk memegang kendali atas telepon, aplikasi, kotak masuk, dan televisi, juga kiat untuk memasuki dan bertahan dalam setelan Laser agar kamu dapat menikmati Sorotanmu.

TAKTIK-TAKTIK LASER

Jadilah Bos dari Teleponmu

17. Cobalah Telepon yang Bebas Distraksi
18. Keluar dari Aplikasi
19. Hilangkan Notifikasi
20. Bersihkan Layar Utama
21. Pakai Arloji
22. Tinggalkan Gawai

17. Cobalah Telepon yang Bebas Distraksi

Sebenarnya akan melegakan
jika tidak diganggu lagi olehnya ...
Terkadang aku merasa ia seperti mata yang terus menatapku...
Aku menemukan diriku tidak bisa tidur tanpa dia di sakuku.
—BILBO BAGGINS

Mungkin, membuang *e-mail* dan aplikasi Kolam Tak Berujung lainnya dari telepon adalah perubahan yang paling mudah yang bisa kita lakukan untuk mengambil kembali kendali atas waktu serta perhatian kita. Kami berdua memiliki telepon yang bebas distraksi sejak 2012 dan kami tak saja tetap hidup, kami tumbuh dengan baik—menjadi semakin efektif di pekerjaan dan lebih menikmati hari-hari kami.

Jake
Dulu teleponku memanggilku dari dalam saku, seperti sang Cincin memanggil Bilbo Baggins. Begitu aku merasa sedikit bosan, dengan nyaris ajaib, teleponku muncul di telapak tangan. Sekarang, tanpa aplikasi Kolam Tak Berujung, aku merasa lebih tenang. Bagaimana dengan saat-saat ketika sebelumnya aku otomatis meraih telepon? Aku menganggapnya sebagai paksaan untuk berhenti sejenak dan ternyata saat-saat itu sama sekali tidak membosankan.

JZ

Telepon yang bebas distraksi mengembalikan perasaan hening di sepanjang hariku. Perhatian yang berjalan dengan lambat bukan saja menolong ketika aku berusaha memasuki setelan Laser, tetapi itu juga jadi cara yang lebih menyenangkan untuk menggunakan waktu.

Namun, ketika orang-orang mendengar tentang gaya hidup "menyimpang" kami, mereka pikir kami sudah tidak waras. Bukankah sebaiknya kami menghemat dan menggunakan telepon kuno saja?

Begini ya. Bahkan sesudah kita membuang semua Kolam Tak Berujung, ponsel cerdas *masih* merupakan piranti yang ajaib. Mulai dari peta dan petunjuk arah, musik dan *podcast*, sampai kalender dan kamera, ada banyak aplikasi yang meningkatkan eksistensi sehari-hari tanpa mencuri waktu kita.

Kami akan jujur: Menurut kami, ponsel cerdas itu keren. Selain terobsesi dengan waktu, kami juga mencintai piranti itu. Pada 2007, JZ ikut mengantre untuk mendapatkan iPhone pertamanya. Sepuluh tahun kemudian, Jake begadang sampai subuh untuk memesan iPhone X pada hari peluncurannya. Kami mencintai telepon kami—kami hanya tidak menginginkan segala sesuatu yang mereka tawarkan sepanjang waktu. Dengan telepon yang bebas distraksi, kami dapat (sedikit) memundurkan waktu ke masa yang lebih sederhana, ketika kami lebih mudah terbebas dari segala peralatan elektronik dan mempertahankan perhatian *sambil* menikmati sisi baik dari teknologi modern.

Tentu saja, telepon yang bebas distraksi tidak akan cocok untuk semua orang. Bagi beberapa orang, pikiran tentang sebuah ponsel cerdas tanpa media sosial, mesin pencari, dan *e-mail* terdengar gila, dan kami bersedia mengakui bahwa beberapa orang mungkin memiliki kendali diri yang lebih besar daripada kami. Mungkin kita tidak terus-menerus merasakan dorongan yang kuat untuk mengeluarkan telepon dari saku. Mungkin kita bisa mengendalikan *e-mail* dan berita terbaru, alih-alih sebaliknya.

Bagaimanapun, kami percaya setiap orang membayar *sejumlah* biaya kognitif untuk terus-menerus membarui informasi di ujung jari. Mungkin kamu tidak memiliki masalah distraksi yang parah seperti kami, tetapi tetap ada kemungkinan bahwa pengaturan dasar teleponmu bisa dibuat lebih kondusif sehingga kamu semakin mudah fokus. Jadi, bahkan jika kamu merasa sudah memegang kendali atas teleponmu, kami tetap menganjurkan kamu mencoba telepon yang bebas distraksi sebagai eksperimen. Mungkin taktik ini tidak

akan bertahan, tetapi kamu sudah mendapat peluang untuk mempertimbangkan kembali pengaturan dasarmu.

Berikut adalah sekilas cara mengatur telepon yang bebas distraksi (kamu bisa menemukan tuntunan yang lebih rinci, dilengkapi tangkapan layar untuk iPhone ataupun Android di maketimebook.com).

1. Hapus aplikasi media sosial.

Pertama, hapuslah Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, dan sebagainya (termasuk aplikasi apa pun lainnya yang telah diciptakan sejak kami menulis kalimat ini). Jangan cemas. Jika kelak kamu berubah pikiran, akan *sangat mudah* untuk memasang kembali aplikasi ini.

2. Hapus Kolam Tak Berujung.

Aplikasi apa pun yang mengandung pasokan konten menarik yang tak terbatas haruslah dihapus. Ini termasuk permainan, aplikasi berita, dan aplikasi video seperti YouTube. Jika kamu tak ingin terus membukanya secara obsesif dan/atau kehilangan berjam-jam tanpa makna, buanglah mereka.

3. Hapus *e-mail* dan akunmu.

E-mail adalah Kolam Tak Berujung yang terus merayu *dan* menjadi denyut jantung Iring-Iringan Kereta Sibuk. Karena terkadang sulit untuk menulis jawaban *e-mail* yang pantas di telepon (karena keterbatasan waktu dan sulitnya mengetik di layar sentuh), *e-mail* juga kerap membangkitkan kecemasan.

Kita memeriksa *e-mail* di telepon agar tidak ketinggalan, tetapi biasanya hasilnya hanyalah mengingatkan bahwa kita ketinggalan. Singkirkan *e-mail* dari teleponmu, maka kamu juga akan menyingkirkan banyak stres.

Akun-akun *e-mail* biasanya tersinkronisasi ke dalam piranti. Jadi, selain menghapus semua aplikasi *e-mail*, kamu juga bisa masuk ke pengaturan telepon dan menghapus akun *e-mail*-mu. Teleponmu akan memberi peringatan keras ("Apakah Anda *yakin* ingin menghapus akun *e-mail* Anda?"). Jangan goyah. Sekali lagi, jika kelak kamu berubah pikiran, kamu hanya perlu memasukkan kembali info pendaftaranmu.

4. Singkirkan aplikasi mesin pencari.

Terakhir, kamu juga perlu menumpulkan pisau Swiss Army, pisau tertajam distraksi: mesin pencari. Mungkin kamu harus kembali ke pengaturan telepon untuk melakukan perubahan ini.

5. Mempertahankan segala sesuatu yang lain.

Seperti yang telah kami katakan di atas, masih ada banyak aplikasi yang menakjubkan yang *bukan* Kolam Tak Berujung: aplikasi yang benar-benar menjadikan hidup kita lebih mudah tanpa tersedot ke dalam pusaran distraksi. Peta jalan, misalnya, memiliki konten yang tak terbatas, tetapi hanya sedikit orang yang pernah tergoda untuk menelusuri peta dari berbagai kota. Bahkan aplikasi seperti Spotify dan Apple Music relatif tidak berbahaya; memang ada lagu dan *podcast* yang jumlahnya tak terbatas di luar sana, tetapi kecil

kemungkinannya kamu akan terbebani oleh dorongan untuk menelurusi katalog The Beatles. Begitu juga dengan aplikasi Lyft, Uber, aplikasi pengantar makanan, aplikasi kalender, aplikasi cuaca, aplikasi produktivitas, dan aplikasi perjalanan. Intinya: Jika sebuah aplikasi atau alat tidak membuat kamu terus gelisah, pertahankanlah.

Sekali lagi, telepon bebas distraksi bisa menjadi eksperimen; kamu tidak harus berkomitmen seumur hidup. Berilah waktu 24 jam, satu minggu, atau bahkan satu bulan. Tentu saja akan ada saat-saat ketika kamu *benar-benar harus* menggunakan *e-mail* atau mesin pencari, dan ketika itu terjadi, kamu bisa untuk sementara menyalakan kembali aplikasi yang kamu butuhkan, untuk melakukan tugas yang ada. Kuncinya adalah kamu menggunakan teleponmu dengan niat yang disadari—bukan sebaliknya, bukan telepon yang menggunakan kamu. Dan ketika sudah selesai, kamu mengembalikan pengaturan dasar ke "padamkan".

Kami rasa kamu akan menyukai hidup bersama telepon yang bebas distraksi. Seperti seorang pembaca yang baru saja mulai melakukannya, berkata, "Aku menghabiskan minggu lalu dengan iPhone yang aplikasinya telah dipadamkan, dan itu terasa LUAR BIASA INDAH. Kupikir aku akan merasakan kehilangan yang lebih besar daripada yang kualami." Pembaca lain menggunakan aplikasi pelacak waktu untuk merekam penggunaan iPhone-nya sebelum dan sesudah ia membebaskan teleponnya dari distraksi, dan hasilnya mengejutkan, "Secara konsisten, menghapus *e-mail* dan Safari membuatku lepas dari telepon selama lebih dari 2,5 jam sehari, dan bahkan lebih lama pada beberapa hari lain."

Itu sangat menakjubkan; bayangkan kamu menemukan kembali satu atau dua jam per hari dengan satu perubahan sederhana!

Hadiah terpenting dari telepon yang bebas distraksi adalah kamu mendapatkan kendali kembali. Sekali kamu mengendalikan pengaturan dasar teleponmu, kamu tahu bahwa kamulah bosnya. Dan memang seharusnya begitu.

18. Keluar dari Aplikasi

Mengetik nama pengguna dan kata sandi memang merepotkan, jadi situs-situs dan aplikasi memastikan kamu tidak harus sering melakukannya. Mereka menganjurkan kamu untuk tetap berada di dalam, membiarkan pintu menuju distraksi terbuka lebar-lebar.

Namun, kamu bisa mengubah pengaturan dasarmu. Ketika kamu sudah selesai menggunakan *e-mail*, Twitter, Facebook, atau apa pun, keluarlah dari sana (*log out*). Pilihan ini tersedia di setiap situs dan aplikasi, di setiap ponsel cerdas. Mungkin agak disembunyikan, tetapi pilihan itu selalu dimungkinkan. Dan ketika mereka meminta apakah kamu ingin, "Ingatlah aku di piranti ini," jangan mencontreng di bagian kotaknya.

JZ
Keluar dari aplikasi bukan jadi halangan yang cukup bagi otakku yang mudah terdistraksi, jadi aku memperkuat taktik ini dengan mengubah kata sandi dengan sesuatu yang ganjil, mengesalkan untuk diketik, dan mustahil untuk diingat. Secara pribadi, aku menyukai eSyQK@iYu, tetapi ya itulah aku. Aku menyimpan kata-kata sandiku di sebuah aplikasi pengelola kata sandi, agar, jika perlu, aku bisa masuk ke dalam suatu aplikasi, tetapi sengaja dibuat semakin repot. Ingatlah, menambah rintangan adalah kunci untuk menghindari Kolam Tak Berujung dan tetap berada di setelan Laser.

19. Hilangkan Notifikasi

Aku tidak terlalu menyukai yang satu ini. Yang ia lakukan hanyalah berteriak, berteriak, berteriak ...
Yang satu ini diam seperti tikus. Aku senang memilikinya di rumahku.
—DR. SEUSS

Dalam soal notifikasi, para pembuat aplikasi sangat memaksa. Siapa yang bisa menyalahkan mereka? Semua aplikasi lain melakukannya. Dan jika mereka tidak memaksa, semen-

tara segala sesuatu yang lain berteriak meminta perhatianmu, bagaimana kamu akan bisa mengingat keberadaan mereka? Mungkin kamu hanya akan menggunakannya ketika kamu *membutuhkannya*. Sungguh disayangkan![14]

Notifikasi bukanlah temanmu. Mereka mencuri waktu tanpa henti. Terlepas dari apakah kamu mencoba telepon yang bebas distraksi atau tidak, paling sedikit kamu harus **mematikan hampir semua notifikasi.** Beginilah caranya:

1. Buka pengaturan teleponmu, temukan daftar notifikasi, lalu matikan satu per satu.
2. Hanya sisakan notifikasi yang sangat penting dan berguna, misalnya pengingat kalender dan pesan singkat.
3. Pastikan untuk mematikan notifikasi *e-mail* dan pesan instan. Pemberitahuan ini *terkesan* penting, yang membuat mereka semakin samar dan berbahaya, tetapi sebenarnya sebagian besar dari kita bisa hidup tanpa mereka. Cobalah mempertahankan satu saja cara bagi orang-orang untuk mengganggumu dengan hal-hal penting (misalnya pesan singkat).
4. Jika sebuah aplikasi baru bertanya, "Apakah kami boleh menunjukkan notifikasi?" pilih "Tidak".
5. Cobalah selama empat puluh delapan jam atau satu minggu. Perhatikan bagaimana rasanya.

Dengan mematikan notifikasi, kamu mengajarkan kesopanan kepada teleponmu. Kamu mengubahnya dari mulut

[14] Jika ini tidak benar, kami hanya bergurau *kok*.

bawel yang terus mengoceh menjadi pembawa berita penting yang sopan—jenis teman yang kamu inginkan di dalam hidup ini.

20. Bersihkan Layar Utama

Teleponmu dirancang untuk ngebut. Cukup pindai wajah atau sidik jarimu, maka kamu sudah langsung membukanya. Dan sebagian besar orang memasang aplikasi favoritnya di layar utama agar mudah diakses. *Pindai, ketuk, aplikasi terbuka!* Proses yang bebas rintangan ini sangat bagus ketika kamu sedang mencari petunjuk arah saat mengemudi, tetapi ketika kamu sedang berusaha memasuki setelan Laser, ia menjadi jalan bebas hambatan menuju distraksi.

Untuk melambatkan segalanya, coba kosongkan layar utamamu. Pindahkan semua ikon ke layar berikutnya (dan dari layar kedua ke layar ketiga, dan seterusnya). Jangan meninggalkan apa pun di layar pertama, kecuali tampilan yang bersih dan manis dari gambar latar yang indah.

Layar utama yang kosong menyediakan sejenak keheningan setiap kali kamu menggunakan telepon. Ini adalah hambatan yang disengaja, perhentian sejenak—rintangan kecil yang menempatkan distraksi selangkah lebih jauh. Jika kamu membuka kunci teleponmu secara refleks, layar utama yang kosong menawarkan momen sebentar bagimu untuk bertanya kepada diri sendiri: "Apakah aku *benar-benar* ingin terdistraksi di saat ini?"

Jake
Aku senang berjalan selangkah lebih jauh di taktik ini dengan hanya memiliki satu baris aplikasi di setiap layar (lihat halaman 120). Mungkin itu karena aku terobsesi pada kerapian, tetapi kesederhanaan memang membuatku merasa lebih tenang dan lebih memegang kendali.

21. Pakai Arloji

Pada 1714, pemerintah Inggris menawarkan hadiah 20.000 poundsterling (setara dengan 5 juta dolar pada 2018) untuk siapa pun yang bisa menciptakan jam yang bisa dibawa-bawa dan bisa digunakan di atas kapal. Dibutuhkan hampir lima puluh tahun dan lusinan prototipe sebelum akhirnya, pada 1761, John Harrison menciptakan "kronometer" pertama. Itu adalah keajaiban teknologis yang mengubah dunia, walaupun benda itu nyaris tidak bisa dipindah-pindahkan—

jam itu harus dipasang di lemari khusus dan disimpan di bawah geladak selama perjalanan perdananya menyeberangi Samudera Atlantik di atas kapal HMS *Deptford*.[15]

Sekarang ini, kamu bisa membeli jam yang mudah dibawa-bawa—arloji kuarsa digital—dengan harga sepuluh dolar. Jam ini selalu akurat, juga ringan dan tahan air. Jam ini bisa membangunkanmu sesudah tidur sejenak atau mengingatkanmu untuk mengeluarkan makan malam dari *oven*. Arloji ini adalah teknologi yang menakjubkan.

Tetapi, kami senang mengenakan arloji untuk alasan yang sangat lain: Arloji menggantikan kebutuhan untuk membuka telepon manakala kamu ingin mengetahui waktu. Dan jika kamu seperti kami, pengecekan waktu yang singkat di telepon sering menarik kamu ke dalam Kolam Tak Berujung, terutama ketika ada sebuah notifikasi di layar. Jika kamu mengenakan arloji, kamu bisa menjauhkan ponsel cerdas dari pandanganmu. Dan ketika tak tampak, akan lebih mudah untuk mengacuhkannya.

[15] Sebelum ditemukan kronometer, kapal tidak punya cara untuk melacak waktu—dan akibatnya, tidak bisa melacak posisi timur-barat—di perjalanan yang panjang. Penyeberangan Atlantik di atas kapal *Deptford* yang bersejarah itu sangat sukses. Navigator kapal dapat meramalkan tanah longsor dalam jarak 1,6 km.

JZ

Pada 2010, aku membeli arloji Timex dari rak obral di sebuah toko alat olahraga untuk dikenakan di saat berlayar. Tetapi sekali aku mengenakannya, aku tidak ingin melepasnya. Arloji seharga 17 dolar ini sangat berguna—dalam banyak hal bahkan lebih baik daripada sebuah ponsel cerdas—karena layarnya tidak pernah retak dan baterainya boleh dibilang abadi.

22. Tinggalkan Gawai

Dua kali seminggu, teman kami, Chris Palmieri, meninggalkan laptop dan teleponnya di kantor dan pulang ke rumah tanpa gawai. Chris menjalankan sebuah agensi konsultan yang sibuk di Tokyo, tetapi pada dua malam itu ia tidak bisa memeriksa *e-mail*. Ia bahkan tidak bisa mengirim pesan. Sampai ia berangkat ke kantor di keesokan harinya, ia benar-benar "terputus" dari dunia.

Tidak mudah? Memang. Tetapi Chris mengatakan bahwa pengasingan diri yang sementara itu sengaja ia buat untuk meningkatkan fokus—dan tidur. Pada malam-malam di mana ia bebas dari gawai, ia tidur lebih awal (pukul 23.30, alih-alih pukul 01.00), tidur lebih nyenyak, dan jarang terbangun tengah malam. Bahkan, pada pagi hari, ia bisa mengingat mimpinya ... yang menurut kami adalah hal yang baik.

Meninggalkan gawai adalah sebuah taktik yang bermanfaat ketika kamu ingin meluangkan waktu untuk Sorotan "di luar jaringan", misalnya membaca untuk anak-anak atau mengerjakan sebuah proyek. Tetapi jika meninggalkan telepon di kantor terdengar mengerikan (atau jika kamu mempunyai kebutuhan yang sah untuk menggunakannya, misalnya untuk nomor kontak darurat), kamu bisa menerapkan prinsip yang melandasi taktik berpisah dari gawai ini dengan metode yang tidak terlalu ekstrem. Alih-alih terus menempatkan telepon di sisimu ketika kamu sudah tiba di rumah, tempatkanlah di laci atau rak; lebih bagus lagi, masukkan ke dalam tas tertutup dan simpan tas itu di lemari.

JZ

Ketika aku sedang pergi ke luar, biasanya aku membawa teleponku di dalam tas. Ketika tiba di rumah, aku menempatkan tas itu di rak dan melanjutkan aktivitas. Terkadang aku lupa pada teleponku selama berjam-jam. Setiap hari, itu mengingatkan bahwa hidup terus berjalan tanpa *smartphone*-ku.

TAKTIK-TAKTIK LASER

Menjauh dari Kolam Tak Berujung

23. Jangan Cek *Handphone* Sewaktu Bangun Pagi
24. Halangi *Kryptonite* Pendistraksi
25. Acuhkan Berita
26. Jauhkan Mainanmu
27. Terbang Tanpa Wi-Fi
28. Pasang Pembatas Waktu di Internet
29. Matikan Internet
30. Waspadai Kawah Waktu
31. Tukar Kemenangan Palsu dengan Kemenangan Sejati
32. Ubah Distraksi Jadi Alat yang Bermanfaat
33. Jadilah Penggemar Musiman

23. Jangan Cek *Handphone* Sewaktu Bangun Pagi

Ketika kamu bangun pagi, terlepas dari apakah kamu telah tidur lima atau sepuluh jam, kamu sudah mendapat rehat panjang yang bagus dari Iring-Iringan Kereta Sibuk dan Kolam-Kolam Tak Berujung. Ini adalah saat emas. Hari masih segar, otakmu sudah beristirahat, dan kamu *belum mempunyai alasan untuk merasa terdistraksi.* Tidak ada berita yang membuat stres, tidak ada *e-mail* pekerjaan yang harus diurus.

Nikmatilah. Jangan langsung mengecek *e-mail,* Twitter, Facebook, atau berita. Memang sangat menggoda untuk menjadikan pengecekan telepon sebagai kegiatan pertama di pagi hari dan mendapatkan berita terbaru, karena bagaimanapun, *sesuatu* di dunia selalu berubah dalam semalam. Tetapi begitu kamu menyalakan layar itu, kamu memulai perang perebutan perhatian antara masa sekarang dan segala sesuatu yang ada di luar sana, di dunia internet.

Tundalah dulu. Semakin lama kamu menunda mengecek *handphone* di pagi hari—sampai pukul 09.00, 10.00, atau bahkan sesudah makan siang—semakin lama kamu menjaga perasaan tenang dan segar itu, maka kamu semakin mudah memasuki setelan Laser.

JZ

Melewatkan pengecekan telepon pada pagi hari adalah bagian penting dari rutinitas pagiku (lihat taktik #14). Pagi adalah saat paling bagus untuk mengerjakan Sorotanku yang biasanya melibatkan pekerjaan di komputer. Jadi, setiap malam aku berbuat baik kepada diriku sendiri dengan menutup semua halaman web (taktik #26), dan keluar dari Twitter dan Facebook (taktik #18). Lalu, setelah bangun dan membuat kopi, aku siap untuk memulai Sorotanku tanpa gangguan distraksi dari pengecekan pagi hari.

24. Halangi *Kryptonite* Pendistraksi

Sebagian besar dari kita mempunyai satu Kolam Tak Berujung yang sangat kuat yang tidak bisa kita tolak. Kami menyebutnya "*Kryptonite* Pendistraksi". Sama seperti *Kryptonite* membuat Superman kewalahan, *Kryptonite* Pendistraksi bisa menembus pertahanan dan menyabotase rencana-rencana kita. *Kryptonite* Pendistraksi-mu mungkin sesuatu yang sangat umum dan kentara, misalnya Facebook, atau jika kamu orang aneh seperti JZ, mungkin pendistraksimu adalah Kelompok Yahoo untuk para pencita perahu layar. Berikut adalah sebuah tes sederhana untuk mengenali *Kryptonite*-mu: Jika setelah menghabiskan beberapa menit (atau kemungkinan besar, beberapa menit itu menjadi satu jam) dalam sebuah

situs atau aplikasi kamu merasa menyesal, kemungkinan besar itu *Kryptonite*.

Ada beberapa cara untuk menghalangi *Kryptonite* Pendistraksi, tergantung seberapa serius kamu ingin berusaha dan seberapa serius tingkat kecanduanmu. Jika *Kryptonite*-mu adalah media sosial, *e-mail*, atau apa pun yang membutuhkan kata sandi, keluar dari aplikasi itu mungkin sudah cukup melambatkanmu (taktik #18). Jika *Kryptonite*-mu adalah situs tertentu, kamu bisa memblokirnya atau mematikan seluruh internet selama saat berada dalam mode Laser (taktik #28). Ingin melangkah lebih jauh? Kamu bisa membuang aplikasi, atau akun, atau mesin pencari dari ponsel cerdasmu (taktik #17).

Seorang pembaca bernama Francis menceritakan pengalamannya dalam memblokir *Kryptonite*-nya, *Hacker News*, sebuah situs yang dipenuhi kisah tentang perusahaan *start-up* di bidang teknologi. Ketika menghentikannya secara mendadak, kata Francis, ia merindukan artikel-artikel yang menarik dan diskusi cerdas di kolom komentar situs itu. Namun, dia mendapat hadiah berupa peningkatan kesejahteraan emosional yang mengejutkan. "Aku tidak lagi membuka situs itu empat puluh kali sehari dan membandingkan diri dengan deretan pemula lain yang sedang menjadi sorotan."

Seorang pembaca bernama Harriette mempunyai kisah yang lebih ekstrem lagi. *Kryptonite* Harriette adalah Facebook dan baginya itu lebih dari sekadar distraksi—itu kecanduan yang tidak sehat. "Aku menatap teleponku dengan perasaan cemas yang terus-menerus, terdorong untuk merespons setiap pesan. Meja kantorku terbuka dan bisa dilihat oleh se-

mua orang, dan aku bahkan sudah tidak lagi berusaha tampil seakan-akan sedang bekerja."

Harriette menyadari ia tidak bisa terus seperti ini—Facebook telah mengambil alih hidupnya. Jadi ia memutuskan untuk berhenti selama seminggu dan menyingkirkan Facebook dari semua gawainya. Tentu saja itu sangat sulit, tetapi ketika satu minggu berakhir, ia tidak ingin kembali. "Pikiran tentang kembali ke media sosial membuat aku mual, jadi aku memutuskan untuk melanjutkannya satu minggu lagi. Dua minggu menjadi dua bulan dan sekarang sepuluh bulan."

Perlu diakui, berhenti menggunakan Facebook bukanlah bebas dari kekurangan. Banyak temannya yang mengatur acara kumpul-kumpul di Facebook dan tidak bersedia melakukan pengecualian. "Aku terlontar ke luar dari lingkaran teman-temanku. Aku hanya berhubungan dengan teman-teman lama jika aku yang mengajak bertemu—itu pun hanya beberapa kali dalam beberapa bulan terakhir."

Namun bagaimanapun, dia tidak mau kembali. "Terlepas dari konsekuensinya, sekarang aku merasa lebih bahagia. Lebih bahagia secara dramatis dan drastis. Dulu, di puncak kecanduan itu, aku merasa seakan-akan kehilangan kendali atas otakku sendiri. Tidak ada meme atau kemudahan perencanaan dari media sosial yang bisa menyaingi perasaan mendapatkan kembali pikiranku."

Harriette menemukan bahwa meski beberapa persahabatan agak terganggu tanpa Facebook, beberapa lainnya justru menjadi lebih kuat. Orang-orang yang benar-benar ingin meluangkan waktu bersamanya—atau yang benar-benar ingin ia temui—menemukan cara untuk menghubunginya

melalui telepon, *e-mail*, atau pesan singkat. "Aku bukan orang yang tidak senang berkomunikasi," kata Harriette. "Tetapi aku tidak mau kembali ke Kolam Tak Berujung dalam waktu dekat."

Pengalaman Harriette dengan Facebook memang contoh yang ekstrem, tetapi kami telah mendengar banyak sekali kisah serupa. Ketika kamu menjauh dari *Kryptonite* Pendistraksimu, akan muncul suatu perasaan katarsis yang nyata—dari sukacita, kelegaan, dan kebebasan. Kita takut terlontar keluar dari lingkaran, tetapi sekali kita berada di luar sana, kita menyadari bahwa sebenarnya itu sangat menyenangkan.

25. Acuhkan Berita

> Aku bisa mengumpulkan semua berita
> yang kubutuhkan di laporan cuaca.
> —PAUL SIMON, "THE ONLY LIVING BOY IN NEW YORK"

Seluruh konsep dari berita terbaru berlandaskan pada sebuah mitos yang sangat beracun: kamu perlu mengetahui apa yang sedang terjadi di dunia, dan kamu perlu mengetahuinya *sekarang juga.* Orang yang bertanggung jawab akan mengikuti berita. Orang dewasa mengikuti berita. Begitu, bukan?

Kami punya berita terbaru versi kami sendiri: kamu tidak perlu mengikuti berita harian. Berita terbaru yang benar-benar penting akan datang padamu dan sisanya tidaklah mendesak atau tidak penting.

Untuk melihat apa yang kami maksud, periksa saja koran hari ini. Atau masuklah ke situs berita favoritmu. Lihat judul utamanya dan pikirkan setiap judul itu dengan kritis. Akankah judul itu mengubah keputusan yang kamu buat hari ini? Berapa banyak dari judul itu yang akan menjadi tidak penting di hari esok, minggu esok, bulan esok?

Berapa banyak dari judul itu yang dirancang untuk membangkitkan kecemasan? "Jika heboh, itu akan menjadi *hit.*" Itu kalimat klise di kantor berita, tetapi itu memang benar. Sebagian besar berita adalah berita buruk dan tidak satu pun dari kita yang bisa menghalau bombardir kisah-kisah tentang konflik, korupsi, kriminal, dan penderitaan manusia, tanpa mencederai suasana hati dan kemampuan kita untuk fokus. Bahkan, mendengarkan berita satu kali sehari saja adalah sebuah distraksi yang terus melekat, menimbulkan kecemasan, membangkitkan kemarahan.

Kami bukan mengatakan kamu harus sepenuhnya memutus diri. Kami menganjurkan kamu membaca berita mingguan. Lebih jarang dari itu akan membuat kamu merasa seperti berada di lautan, terlepas dari peradaban manusia. Lebih sering dari itu akan membuat kamu merasa terselimuti kabut, hanya bisa fokus pada apa yang ada di depanmu. Kabut itu bisa dengan mudah menghalangi pandanganmu pada kegiatan dan orang-orang penting yang ingin kamu prioritaskan.

Sejak 2015, JZ telah menggunakan strategi membaca berita seminggu sekali. Ia memilih *The Economist*, majalah mingguan yang meringkas peristiwa-peristiwa besar dalam enam puluh sampai delapan puluh halaman yang padat informasi, tetapi mungkin kamu bisa mempertimbangkan ma-

jalah mingguan lain seperti *TIME*, atau berlangganan koran Minggu. Kamu bahkan bisa menjadwalkan satu waktu seminggu sekali untuk duduk dan menelusuri situs berita favorit. Apa pun yang kamu pilih, yang penting adalah memutus diri dari siklus berita terbaru 24 jam sehari, tujuh hari seminggu. Ini bisa menjadi distraksi yang sulit untuk disingkirkan, tetapi juga peluang besar untuk meluangkan waktu (dan menjaga energi emosional) untuk apa yang benar-benar penting dalam kehidupan sehari-harimu.

JZ

Dulu aku merasa bersalah jika tidak membaca berita setiap hari. Setelah banyak menimbang, aku sadar bahwa ada tiga kategori yang ingin aku ketahui. Pertama, aku ingin mengetahui tren-tren besar di bidang ekonomi, politik, bisnis, dan sains. Kedua, dan mungkin agak egois, aku ingin mengetahui topik-topik yang akan langsung memengaruhiku, misalnya perubahan dalam kebijakan pelayanan kesehatan. Ketiga, aku ingin mengetahui peluang-peluang untuk mendukung orang lain—misalnya, setelah suatu bencana alam. Lalu aku sadar, untuk ketiga hal ini aku tidak butuh berita harian. Dengan membaca *The Economist*, menonton video berita mingguan bersama istri, dan mendengar perbincangan sehari-hari di kota, aku sama sekali tidak ketinggalan berita. Lalu, ketika aku perlu mengambil tindakan, aku selalu bisa mencari tahu lebih banyak.

26. Jauhkan Mainanmu

> Hidupmu yang sesungguhnya dimulai sesudah kamu mengatur rumahmu.
>
> —MARIE KONDO

Bayangkan ini: kamu bersiap mengerjakan Sorotanmu. Mungkin Sorotanmu berupa cerita pendek yang sudah lama ingin kamu tulis atau proposal yang perlu kamu selesaikan untuk kantor. Jadi, kamu meraih laptop, membuka layarnya, mengetik kata sandi, dan ...

"LIHATLAH AKU! LIHATLAH AKU! LIHATLAH AKU!" Setiap laman web berteriak memanggilmu. *E-mail*-mu otomatis memeriksa surat-masuk yang baru dan menunjukkan selusin pesan baru. Facebook, Twitter, CNN ... kilasan judul berita, pemberitahuan bermunculan di mana-mana. Kamu belum bisa memulai Sorotanmu—kamu harus terlebih dulu mengurus halaman-halaman itu dan melihat apa yang baru.

Sekarang bayangkan ini: kamu meraih laptop, membuka layarnya, lalu ... Kamu melihat foto indah di layar utamanya dan tidak ada hal yang lain. Tidak ada pesan. Tidak ada laman web. Kamu telah keluar dari *e-mail* dan ruang obrolan sebelum menutup hari kemarin, percaya bahwa jika ada sesuatu yang darurat di malam hari, seseorang akan menelepon atau mengirim pesan kepadamu. Keheningan itu sungguh mendamaikan hati. Kamu siap untuk bekerja dengan perhatian penuh.

Bereaksi kepada apa yang ada di depanmu selalu lebih mudah daripada melakukan apa yang kamu niatkan. Dan ketika mereka menatap langsung wajahmu, tugas-tugas seperti memeriksa *e-mail*, merespons obrolan, dan membaca berita *terasa* sangat mendesak dan penting—tetapi sebenarnya hal-hal itu sering tidak mendesak dan penting. Jika kamu ingin lebih cepat memasuki setelan Laser, kami anjurkan kamu menyingkirkan mainanmu.

Itu berarti keluar dari aplikasi seperti Twitter dan Facebook, menutup laman web, serta mematikan *e-mail* dan ruang obrolan setiap mengakhiri hari. Seperti anak yang baik, bereskan mainan setelah kamu selesai bermain. Berjalanlah selangkah lebih jauh, sembunyikan bagian pembatas buku di mesin pencarimu (kami tahu ada dua Kolam Tak Berujung di sana) dan atur pengaturan penelusuranmu agar halaman utamanya bukan sesuatu yang memaksa (misalnya pasang gambar jam), alih-alih sesuatu yang heboh (misalnya koleksi situs yang sering kamu kunjungi).

Anggaplah dua menit yang diperlukan untuk merapihkan mainanmu sebagai penanaman modal kecil untuk menjadi proaktif—bukan reaktif—dengan waktumu di masa depan.

27. Terbang Tanpa Wi-Fi

> Karena kita benar-benar terikat di kursi,
> aku selalu menemukan pesawat terbang adalah tempat
> yang sangat bagus untuk menulis, membaca, menggambar,
> dan berpikir.
>
> —AUSTIN KLEON

Salah satu kesukaan kami dari pesawat terbang (selain keajaiban dari terbang di udara) adalah fokus yang "dipaksakan". Selama penerbangan, kita tidak bisa pergi ke mana-mana dan tidak bisa berbuat apa-apa, dan bahkan jika bisa pun, menyalanya tanda "Kenakan Sabuk Pengaman" akan mewajibkan bokong kita tetap melekat di kursi. Semesta paralel dari sebuah kabin pesawat terbang bisa menjadi peluang sempurna untuk membaca, menulis, merajut, berpikir, atau sekadar menikmati rasa bosan—dengan cara yang baik.

Namun, bahkan di dalam pesawat, kamu harus mengubah dua pengaturan dasar untuk bisa meluangkan waktu. Pertama, jika tempat dudukmu dilengkapi dengan layar, matikanlah. Kedua, jika pesawatmu mempunyai layanan Wi-Fi, jangan membelinya. Buatlah dua pilihan ini di awal penerbangan, eratkan sabuk pengaman, dan nikmati setelan Laser di ketinggian sepuluh ribu meter.[16]

---

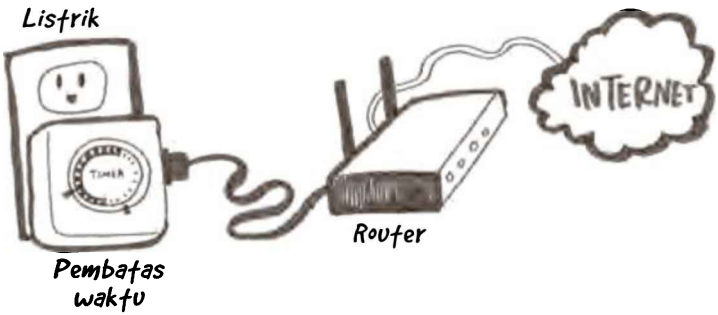
[16] Taktik ini beranggapan kamu tidak melakukan perjalanan udara bersama anak-anak. Jika ada anak-anak, selamat ya—mungkin kamu membutuhkan semua distraksi yang bisa kamu dapatkan.

Jake
Selama sepuluh tahun masa kerjaku di Google, aku banyak bepergian, tetapi aku berkomitmen kepada diri sendiri untuk tidak bekerja di udara. Aku memutuskan saat penerbangan adalah waktu personalku dan aku mengabdikannya untuk menulis. Dalam sepuluh tahun itu, aku menulis banyak fiksi petualangan di udara dan itu luar biasa memuaskan. Dan rekan-rekan kerjaku tidak pernah mengeluh saat aku berada di luar jaringan. Mungkin mereka pikir ada gangguan sinyal dari satelit atau penumpang di sampingku terus mengoceh. Atau mungkin, seperti aku, mereka mengerti keajaiban *offline* selama penerbangan.

28. Pasang Pembatas Waktu di Internet

Dulu kita harus menggunakan saluran telepon untuk terhubung ke internet (gila, ya?). Kecepatannya rendah dan kita membayar berdasarkan jam yang kita habiskan. Sungguh menyebalkan.

Namun, ada satu keunggulan: Itu memaksa kita untuk benar-benar sadar. Jika kita harus mengalami banyak kesulitan untuk masuk ke dalam jaringan (*online*), sebaiknya kita benar-benar tahu apa yang akan kita lakukan ketika sudah masuk ke sana. Ketika akhirnya kita berhasil masuk, kita harus fokus pada tugas yang telah diniatkan agar tidak menyia-nyiakan uang.



Internet masa kini yang selalu menyala dan supercepat adalah hal yang luar biasa, tetapi juga menjadi Kolam Tak Berujung terbesar di dunia. Bertahan dalam setelan Laser bisa jadi hal yang sulit ketika kamu mengetahui bahwa kemungkinan yang tak terbatas dari internet hanya sepersekian detik jauhnya dari kamu.

Namun, internet *tidak harus* menyala sepanjang waktu. Itu hanya sebuah pengaturan dasar. Ketika tiba waktunya untuk memasuki setelan Laser, cobalah matikan internet. Metode yang paling sederhana adalah mematikan Wi-Fi di laptop dan mengatur telepon ke setelan pesawat-terbang. Tetapi metode itu juga sangat mudah *dibuka kembali.* Akan jauh lebih efektif jika kamu terkunci di luar.

Ada banyak piranti lunak untuk memblokir internet sementara waktu. Kamu bisa menemukan *extensions* di mesin pencarimu dan aplikasi lain untuk membatasi waktu di situs tertentu atau menon-aktifkan segalanya selama tenggang waktu tertentu yang telah kamu tentukan. Selalu ada versi baru dari aplikasi-aplikasi ini; kamu bisa menemukan aplikasi favoritmu di maketimebook.com.

Kamu bisa juga memutus Wi-Fi dari sumbernya. Colokkan saja kabel *router* internet ke pembatas waktu sederhana (jenis yang kamu gunakan untuk menyiasati pencuri dengan menyalakan lampu rumah saat kamu berada di luar kota) dan mengaturnya untuk mati pukul 06.00 atau 21.00, atau ketika kamu ingin memasuki setelan Laser untuk mengerjakan Sorotanmu.

Kamu bisa pula membeli sebuah DeLorean bekas, membuat kapasitor arus, mendapatkan plutonium, dan kembali ke jaman sebelum 1994 untuk menikmati internet melalui saluran telepon. Tetapi, percayalah pada kami, pembatas waktu akan jauh lebih mudah.

Jake

Aku telah menjelaskan sebelumnya bagaimana aku meluangkan waktu untuk Sorotanku pada larut malam. Itulah saat ketika aku menulis buku *Sprint* dan novel petualanganku. Dan aku tidak akan pernah bisa melakukannya tanpa pembatas waktu.

Setiap kali aku duduk untuk menulis pada malam hari, aku terdistraksi oleh internet. Untukku, biang keladi utama adalah berita olahraga dan *e-mail. Haruskah aku mulai menulis ... atau haruskah aku sebentar saja mencari berita tentang tim Seahawks? Haruskah aku memperbaiki paragraf itu? Uh, itu sulit ... aku malah membuka kotak masuk ... hmm, notifikasi baru dari LinkedIn ... aku akan mengarsipkannya ... Klik!*

Klik demi klik, aku kehilangan kemauan dan waktu untuk menulis. Setelah dua jam berlalu tanpa kejelasan, aku pergi ti-

dur, menyesal karena aku telah bergadang tanpa menghasilkan apa pun. Akhirnya aku sadar bahwa jika ingin menyelesaikan sesuatu pada malam hari, aku harus memiliki kendali diri yang lebih baik (itu tidak akan terjadi) atau mematikan Internet. Dengan pikiran itu, aku membeli pembatas waktu seharga 10 dolar, mengaturnya untuk memutus arus listrik pukul 21.30, dan memasangnya ke *router* Internet.

Sim salabim. Pukul 21.30 anak-anak tidur dan tugas rumah tangga sudah selesai. Pembatas-waktu berdetak. Dan ... hanya itu, tidak ada lagi kotak masuk, tidak ada tim Seahawks. Tidak ada Netflix, tidak ada Twitter, tidak ada MacRumors. Laptopku berubah menjadi pulau terasing dan, astaga, itu indah sekali.

29. Putuskan Internet

Seorang pembaca bernama Chryssa mengirim sebuah taktik yang ekstrem untuk memasuki setelan Laser: Ia *sama sekali* tidak memasang layanan internet di rumahnya. Benar—tidak ada internet. Hore! Wow! Dan hasilnya tampak dengan sendirinya. Sewaktu ia pertama kali membagi taktiknya kepada kami, Chryssa menggunakan waktunya yang bebas distraksi untuk menulis kisah fiksi, merancang botol pil jenis baru, dan menciptakan satu seri mainan. Ia fokus dan produktif.

Membatalkan internet tidaklah *seekstrem* kedengarannya karena kamu masih bisa masuk ke dalam jaringan dengan menggunakan ponsel cerdas sebagai *hotspot.* Tetapi itu lamban, mahal, dan repot. Seperti yang dikatakan oleh Chryssa, "Itu mewajibkanku untuk mengulik pengaturan pada dua

gawai dan kerepotan kecil itu sudah cukup membatalkan niatku membuka internet sebanyak 99 persen."

Tertarik tetapi belum siap untuk memutus layanan Wi-Fi secara total? Untuk mencoba taktik ini tanpa komitmen total, mintalah kepada seorang teman yang pemberani untuk mengubah kata sandi Wi-Fi-mu dan merahasiakannya selama dua puluh empat jam.

30. Waspadai Kawah Waktu

Ketika Jake masih kecil, keluarganya membawanya pergi ke sebuah tempat bernama Meteor Crater, Arizona. Meteor Crater bukan hanya sebuah nama yang keren; ia benar-benar sebuah kawah meteor di tengah gurun. Puluhan ribu tahun yang lalu, sepotong batu selebar 50 meter membentur permukaan bumi, menciptakan kawah selebar 1,609 km. Jake kecil berdiri di batu yang sudah terbakar dan mengelupas itu, dan membayangkan daya bentur yang luar biasa. Kawah itu tiga puluh kali lebih besar daripada meteornya sendiri! Tidak bisa dibayangkan bagaimana benda sekecil itu bisa membuat lubang sebesar itu.

Mungkin sebenarnya tidak terlalu sulit untuk dibayangkan. Bagaimanapun, telah terjadi hal yang sama dalam kehidupan sehari-hari kita. Distraksi kecil telah menciptakan lubang yang jauh lebih besar pada hari kita. Kami menyebut lubang ini "kawah waktu" dan begini kejadiannya:

- Jake mengunggah sebuah cuitan. (90 detik)
- Dalam dua jam berikutnya, Jake empat kali kembali ke Twitter untuk melihat perkembangan cuitannya.

Setiap kali, ia menelusuri asupan berita. Dua kali ia membaca artikel yang dibagikan oleh orang lain. (26 menit)

- Cuitan Jake dicuit ulang oleh beberapa orang, itu terasa menyenangkan. Jadi, di dalam benaknya, ia mulai menyusun cuitan berikutnya. (Dua menit di sini, tiga menit di sana, dan seterusnya)
- Jake mengunggah cuitan lain dan siklus dimulai kembali.

Satu cuitan kecil bisa dengan mudah menciptakan kawah tiga puluh menit dalam harimu, dan itu belum menghitung biaya peralihan. Setiap kali Jake meninggalkan Twitter dan kembali ke Sorotannya, ia harus memuat-ulang semua konteks ke dalam otaknya sebelum ia bisa masuk kembali ke setelan Laser.[17] Jadi, kawah waktu itu sebenarnya bisa empat puluh lima menit, satu jam, atau bahkan lebih.

Namun, tak hanya Kolam Tak Berujung yang menciptakan kawah waktu. Ada pula saat pemulihan. Makan siang "cepat" selama lima belas menit dengan menu burrito bisa harus dibayar dengan tiga jam *food coma*. Menonton televisi pada larut malam bisa harus dibayar dengan satu jam kurang tidur dan satu hari yang loyo tanpa tenaga. Masih ada lagi soal antisipasi. Ketika kamu tidak memulai Sorotanmu karena ada rapat yang harus dihadiri setengah jam lagi, itu pun adalah kawah waktu.

---

[17] Di salah satu kajian favorit kami, Gloria Mark dari University of California, Irvine, menemukan bahwa orang memerlukan 23 menit 15 detik untuk kembali ke tugasnya setelah mengalami suatu gangguan.

Di mana keberadaan kawah-kawah waktu dalam hidupmu? Itu memang harus kamu cari sendiri. Kamu tidak bisa menghindari seluruhnya, tetapi kamu bisa mengelak beberapa di antaranya dan setiap kali kamu melakukannya, kamu meluangkan waktu.

31. Tukar Kemenangan Palsu dengan Kemenangan Sejati

Cuitan, notifikasi Facebook, dan foto di Instagram dapat menciptakan kawah waktu, tetapi ada bahaya lainnya: Mereka memalsukan kemenangan.

Ikut berkontribusi dalam perbincangan di internet terasa seperti sebuah pencapaian dan otak kita memberi tahu, "Kita sudah bekerja!" Namun, sering kali, kontribusi itu tidak bermakna. Dan ada harga yang harus dibayar—mereka menghabiskan waktu dan energi yang sebenarnya bisa kamu gunakan untuk Sorotanmu. Kemenangan palsu menghalangi fokus pada apa yang benar-benar ingin kamu lakukan.

Seperti kawah waktu, kemenangan palsu memiliki berbagai bentuk dan ukuran. Memperbarui tabel laporan adalah kemenangan palsu, jika itu membantu kamu menunda proyek yang lebih sulit tetapi lebih bermakna, yang telah kamu pilih sebagai Sorotan. Membersihkan dapur adalah kemenangan palsu jika itu menghabiskan waktu yang sudah kamu luangkan bersama anak-anak. Dan kotak masuk *e-mail* adalah sumber kemenangan palsu yang tak pernah kering. Memeriksa surat *selalu* terasa seperti suatu pencapaian, bahkan ketika tidak ada hal baru. "Bagus," kata otakmu. "Aku tidak ketinggalan, semua sudah beres!"

Ketika tiba waktunya untuk masuk dalam setelan Laser, ingatkan dirimu: Sorotanmu adalah kemenangan sejatimu.

32. Ubah Distraksi Menjadi Alat yang Bermanfaat

Kolam-Kolam Tak Berujung, seperti Facebook, Twitter, *e-mail*, dan berita adalah distraksi, tetapi bukan berarti mereka tidak punya nilai. Kita semua mulai menggunakannya karena alasan tertentu. Memang, di satu titik, itu beralih menjadi kebiasaan dan mengecek semua aplikasi menjadi pengaturan dasar kita. Namun, di balik rutinitas yang otomatis itu, ada beberapa kegunaan dan tujuan nyata dari setiap aplikasi Kolam Tak Berujung. Kiatnya adalah menggunakannya dengan tujuan yang disadari, bukan dengan sembarangan tanpa berpikir.

Ketika kamu fokus pada tujuan suatu aplikasi, kamu bisa mengubah relasimu dengannya. Alih-alih bereaksi kepada pemicu, dorongan, atau interupsi, kamu dapat dengan proaktif menggunakan aplikasi favoritmu—bahkan Kolam Tak Berujung yang mendistraksi itu—sebagai alat yang bermanfaat. Berikut adalah caranya:

1. Mulai dengan mengenali *mengapa* kamu menggunakan aplikasi tertentu. Apakah hanya demi hiburan? Apakah untuk tetap berhubungan dengan teman dan keluarga? Apakah untuk tetap mengetahui berita penting tertentu? Dan jika ya, apakah itu menambah nilai hidupmu?

2. Selanjutnya, pikirkan berapa banyak waktu—per hari, per minggu, per bulan—yang ingin kamu luangkan untuk aktivitas itu. Dan pertimbangkan apakah aplikasi ini adalah cara terbaik untuk mencapainya. Misalnya, mungkin kamu menggunakan Facebook untuk tetap berhubungan dengan keluarga, tetapi apakah itu cara terbaik untuk melakukannya? Apakah akan lebih baik jika kamu menelepon mereka?
3. Akhirnya, pertimbangkan kapan dan bagaimana kamu ingin menggunakan aplikasi itu untuk mencapai tujuanmu. Mungkin kamu menyadari bahwa kamu bisa membaca berita seminggu sekali saja (taktik #25) atau hanya membuka *e-mail* di akhir hari (taktik #34). Mungkin kamu memutuskan hanya menggunakan Facebook untuk membagikan foto-foto bayi. Sekali kamu memutuskan, ada banyak taktik Meluangkan Waktu yang dapat membantumu mewujudkan rencana menjadi tindakan dengan membatasi aksesmu ke distraksi di luar waktu yang telah kamu tetapkan.

JZ

Dulu aku menghabiskan terlalu banyak waktu untuk menelusuri Twitter sampai aku memutuskan untuk menganggapnya sebagai alat. Aku memutuskan menggunakan Twitter untuk menyebarkan kabar tentang pekerjaanku dan merespons pertanyaan dari pembaca. Tetapi aku sadar, untuk melakukan itu,

aku tidak membutuhkan banyak waktu, dan aku sama sekali tidak perlu melihat cuitan utama. Sekarang, aku hanya menggunakan Twitter di laptop—bukan di ponsel cerdas—dan membatasi waktunya maksimal tiga puluh menit setiap hari. Untuk menggunakan waktu itu dengan baik, aku langsung pergi ke layar notifikasi Twitter (dengan mengetiknya di URL), melewatkan cuitan yang mendistraksi. Lalu, ketika selesai, aku keluar (*log out*) dari Twitter (taktik #18) sampai waktu yang telah aku tentukan pada esok harinya.

Jake
Kendali diriku lebih lemah daripada JZ, jadi aku menggunakan aplikasi *browser plug-in* untuk membatasi diri hanya *empat* menit per hari menggunakan Twitter dan situs berita. Pembatasan ini telah melatihku untuk bergerak cepat. Dua kali seminggu, aku mematikan aplikasi itu dan meluangkan waktu untuk menjawab pesan-pesan terpenting ... dan, ah ya, sedikit mengintip Twitter. (Seperti biasa, lihatlah anjuran piranti lunak kami di maketimebook.com.)

33. Jadilah Penggemar Musiman

Berapa banyak waktu yang diperlukan untuk menjadi seorang penggemar olahraga? Ah, berapa banyak waktu yang kamu punya? Sekarang ini kamu bisa menonton setiap pertanding-

an dari tim favoritmu pada pramusim, musim pertandingan, pascamusim, dan setiap pertandingan yang dimainkan oleh *semua tim* lain, dari kenyamanan ruang tengahmu. Sepanjang tahun ada asupan berita, rumor, jual-beli pemain, rencana permainan, blog, dan ramalan yang jumlahnya tak terbatas. Dan semua itu tidak pernah berhenti. Mungkin kamu bisa menghabiskan dua puluh empat jam sehari untuk memperbarui berita dan *masih* saja ketinggalan berita.

Menggemari olahraga tak hanya membutuhkan waktu, tetapi juga energi emosional. Ketika timmu kalah, itu sangat menyebalkan—mungkin itu membakar energimu sampai habis dan membuat tingkat energimu rendah selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari.[18] Bahkan ketika timmu menang, euforia akan menyedotmu ke dalam kawah waktu (taktik #30) dengan menonton momen-momen kemenangan dan membaca analisis lanjutan.

Berita olahraga mencengkeram kita dengan kuat. Mereka memuaskan dorongan kesukuan primitif kita. Kita dibesarkan dengan menonton tim-tim setempat bersama orang tua, keluarga, dan teman-teman. Kita membahas tim olahraga dengan rekan kerja dan orang asing. Setiap pertandingan dan musim pertandingan mempunyai garis cerita yang tidak bisa diramalkan, tetapi (tidak seperti kehidupan nyata) mereka semua selesai dengan hasil menang-kalah yang jelas dan terasa sangat memuaskan bagi kita.

---

[18] Selama tiga bulan setelah Seattle SuperSonics kalah dari Denver Nuggets di pertandingan penentu juara 1994, Jake mengalami kesulitan untuk membentuk kalimat lengkap tanpa meledakkan tangisnya.

Kami bukan memintamu untuk menghentikan semuanya. Kami hanya menganjurkan kamu melangkahi sisi gelapnya dengan menjadi seorang penggemar musiman. Tontonlah pertandingan di peristiwa-peristiwa khusus saja, misalnya ketika timmu bermain di pertandingan penentuan juara liga. Berhentilah membaca berita ketika mereka kalah. Kamu masih bisa mencintai timmu, tetapi menggunakan waktu untuk sesuatu yang lain.

JZ

Nenekku, Katy, dibesarkan di Green Bay, Wisconsin, di mana pelatih rugby SMA ayahnya adalah seorang pria bernama Earl "Curly" Lambeau. Para penggemar NFL akan mengenal namanya: The Green Bay Packer bermain di stadion bernama Lapangan Lambeau, dan Curly sendiri adalah salah satu pendiri tim itu. Jauh sebelum rugby masuk televisi, nenek adalah pemandu sorak Packers—dipinjam dari regu pemandu sorak di Green Bay East High School, di mana ia menjadi siswanya.

Jadi, orang bisa mengatakan bahwa menjadi penggemar Packer sudah ada di DNA-ku dan itu sangat menyulitkanku untuk menjadi seorang penggemar musiman. Jadi, aku melakukan cara lain: aku fokus pada bagian-bagian yang benar-benar menyenangkan dari menjadi seorang penggemar Packers. Untukku, itu berarti menonton pertandingan bersama teman-teman (lebih bagus lagi sambil makan sosis dan minum bir) dan dua tahun sekali menghadiri pertandingan ketika Packers menjadi tim tuan rumah di cuaca yang beku di Lapangan Lambeau.

Aku bisa menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengikuti Packers. Aku bisa membaca berita tim, menganalisis pemain kunci, dan terus mengikutinya di luar musim pertandingan. Dan aku bisa menikmati musim rugby *sedikit lebih banyak*, tetapi itu akan menghabislan jauh lebih banyak waktu. Jadi, aku fokus pada berita atau siaran sorotan saja—dan menggunakan waktu lainnya untuk hal-hal lain yang lebih penting.

TAKTIK-TAKTIK LASER

Perlambat Kotak Masuk

34. Urus *E-mail* di Akhir Hari
35. Jadwalkan Waktu untuk *E-mail*
36. Kosongkan Kotak Masuk Seminggu Sekali
37. Anggap *E-mail* sebagai Surat Pos Biasa
38. Tidak Apa-apa Lambat Membalas
39. Atur Ulang Tuntutan
40. Gunakan Pengaturan "Hanya Kirim"
41. Menjauh dari Jaringan
42. Mengunci Diri di Luar

Dulu kami menganggap kotak masuk *e-mail* yang kosong adalah tanda produktivitas. Selama bertahun-tahun kami diilhami oleh para pakar seperti David Allen dan Merlin Mann; memproses setiap surat yang kami terima adalah tujuan harian kami. Jake bahkan bertindak lebih jauh lagi dengan menyelenggarakan kelas pengelolaan *e-mail* di Google dan melatih ratusan rekan kerjanya tentang keutamaan dari kotak masuk yang kosong.

Teknik kotak masuk yang kosong didasarkan pada logika yang bagus: Jika kamu membereskan surat-suratmu, kamu tidak akan terdistraksi oleh mereka selagi kamu bekerja. Keluar dari kotak masuk, keluar dari benak. Teknik itu bekerja dengan baik jika kamu hanya menerima beberapa *e-mail* dalam sehari. Namun, seperti sebagian besar pekerja kantor, kami mendapat banyak sekali *e-mail* dalam sehari. Pada akhirnya, *e-mail* kami mendapatkan nyawanya sendiri. Seharusnya kami membereskannya agar mereka tidak menghalangi jalan dan kami dapat melakukan pekerjaan kami, tetapi alih-alih begitu, hampir setiap waktu, *e-mail adalah* pekerjaan kami.[19] Itu menjadi lingkaran setan: Semakin cepat kami menjawab, semakin banyak jawaban yang kembali dan semakin kami dituntut untuk menjawab cepat.

Ketika kami mulai meluangkan waktu untuk Sorotan harian, kami sadar kami harus menghentikan pemrosesan

[19] Sebuah kajian pada 2012 yang dilakukan oleh McKinsey Global Institute menunjukkan bahwa pekerja kantor hanya menghabiskan 39 persen waktunya untuk pekerjaan yang sesungguhnya, sedangkan 61 persen lainnya dihabiskan untuk berkomunikasi dan berkoordinasi. Dengan kata lain, pekerjaan tentang mengurus pekerjaan, dan akun-akun *e-mail* menghabiskan hampir separuh dari waktu itu. Inilah Iring-Iringan Kereta Sibuk, sayangku!

e-mail yang kejar-mengejar ini. Jadi selama beberapa tahun, kami telah menginjak rem untuk memperlambat kotak masuk kami. Memang tidak mudah. Tetapi jika kamu ingin memasuki setelan Laser dan menyelesaikan Sorotanmu, kami anjurkan kamu bergabung dengan perjuangan kami dan melambatkan kotak masukmu sendiri.

Imbalannya lebih jauh dari sekadar mendapatkan setelan Laser. Jika kamu lebih jarang memeriksa *e-mail*, riset menunjukan bahwa kamu akan tidak terlalu stres *dan* sama tidak ketinggalan. Sebuah kajian pada 2014 yang dilakukan oleh University of British Columbia menemukan bahwa ketika orang memeriksa *e-mail*-nya tiga kali sehari (alih-alih sesering yang mereka inginkan), mereka melaporkan stres yang jauh lebih rendah. Seperti yang dikatakan oleh periset Elizabeth Dunn dan Kostadin Kushlev, "Mengurangi waktu untuk *e-mail* bisa mengurangi stres sebanyak kamu membayangkan diri berenang beberapa kali sehari, di air hangat di sebuah pulau tropis." Mungkin yang lebih mengejutkan, lebih jarang memeriksa *e-mail* menjadikan partisipan berkinerja *lebih bagus* dalam *e-mail.* Selama pekan ketika mereka memeriksa *e-mail*-nya hanya tiga kali sehari, mereka menjawab jumlah *e-mail* yang kurang lebih sama, tetapi mereka melakukannya dengan dua puluh persen waktu lebih cepat. Lebih jarang memeriksa *e-mail* akan meluangkan lebih banyak waktu!

Setelah mengatakan semua itu, mengatur kembali kebiasaan *e-mail* adalah satu lagi hal yang lebih mudah untuk dikatakan daripada dilakukan. Untungnya, sebagai mantan pecandu *e-mail*, kami bisa mengusulkan beberapa taktik untuk mengubah relasimu dengan kotak masuk.

34. Urus *E-mail* di Akhir Hari

Alih-alih memeriksa *e-mail* pertama kali pada pagi hari, lalu tersedot ke dalamnya dan bereaksi kepada prioritas orang lain, uruslah *e-mail* di akhir hari. Dengan begitu, kamu bisa menggunakan jam-jam terbaikmu untuk mengerjakan Sorotan dan pekerjaan penting lainnya. Mungkin energimu di akhir hari sudah tinggal sedikit, tetapi sebenarnya itu bagus untuk mengurus *e-mail*. Kamu tidak akan terlalu tergoda berkomitmen secara berlebihan dengan mengiyakan semua permintaan yang masuk dan lebih kecil kemungkinannya menjawab panjang lebar ketika sebenarnya cukup dijawab dengan sederhana.

35. Jadwalkan Waktu untuk *E-mail*

Untuk membantu membangun rutinitas *e-mail* di akhir hari, cobalah menempatkannya di kalendermu. Ya, kami mau kamu menambahkan "Waktu Membalas *E-mail*" di kalendermu. Ketika kamu tahu bahwa kamu sudah menyisihkan waktu untuknya, akan lebih mudah menghindari membuang-buang waktu untuk *e-mail* sekarang juga. Dan jika kamu menjadwalkan waktu membalas *e-mail* sebelum melakukan komitmen yang berbobot, misalnya rapat atau meninggalkan kantor, kamu akan mendapat tambahan dorongan: Ketika waktu membalas *e-mail* habis, artinya benar-benar habis dan selesai. Balaslah *e-mail* sebanyak mungkin semampumu pada waktu yang telah dijatahkan itu, lalu tinggalkan.

36. Kosongkan Kotak Masuk Seminggu Sekali

Kami menyukai kotak masuk yang kosong dan rapi, tetapi kami tidak menyukai komitmen untuk mengosongkannya setiap hari. JZ menjadikan pengosongan kotak masuk sebagai tujuan mingguan: Selama ia bisa membereskannya pada akhir minggu, ia sudah senang. Coba saja. Kamu masih bisa memeriksa kotak masukmu dengan singkat untuk menjawab surat-surat yang *benar-benar* perlu segera dijawab, tetapi cukup jawab surat-surat itu saja. Untuk urusan lain yang kurang mendesak, kamu bisa meminta teman dan keluarga untuk menghubungimu melalui telepon atau pesan singkat. Untuk urusan yang tidak mendesak, rekan-rekan kerja (dan semua orang lain) bisa belajar untuk duduk manis dan menunggu. (Lihat taktik #39 untuk kiat mengatur ulang tuntutan komunikasi.)

37. Anggap *E-mail* sebagai Surat Pos Biasa

E-mail menghasilkan stres karena ada anggapan bahwa kamu perlu terus-menerus memeriksa dan langsung menjawab setiap surat baru. Tetapi, sebaiknya kamu memperlakukan *e-mail* seperti surat kertas zaman dulu—surat yang beramplop dan berprangko. Surat pos hanya diantar sekali sehari. Sebagian besar surat bertengger di mejamu selama beberapa waktu sebelum kamu melakukan sesuatu dengannya. Dan 99 persen dari seluruh proses komunikasi, *itu baik-baik saja.* Cobalah melambatkan diri dan memandang *e-mail* sebagaimana adanya: hanya versi mewah, berdandan, berteknologi lebih tinggi dari surat biasa.

38. Tidak Apa-apa Lambat Membalas

Di atas segalanya, memegang kendali atas kotak masuk akan memerlukan pergeseran mental, dari "secepat mungkin" ke "sebanyak yang bisa ditangani dengan selambat mungkin". Jawablah *e-mail*, obrolan, pesan singkat, dan pesan-pesan lain dengan perlahan-lahan. Biarkan jam, hari, dan terkadang minggu berlalu sebelum kamu membalasnya. Mungkin ini terdengar seperti tindakan yang sangat brengsek. Tetapi, sesungguhnya tidak begitu adanya.

Dalam kehidupan nyata, kamu merespons ketika orang bicara kepadamu. Bayangkan jika rekan kerja bertanya, "Bagaimana rapat tadi?" tapi kamu malah tidak menatap wajahnya dan berpura-pura tidak mendengar. Tentu saja jangan—itu akan sangat tidak sopan. Di perbincangan nyata, pengaturan dasarnya adalah langsung menjawab. Dan itu adalah pengaturan dasar yang *baik*. Itu adalah sikap yang penuh hormat dan sangat membantu. Tetapi, jika kamu membawa pengaturan dasar "segera menjawab" itu ke dunia digital, kamu akan mendapat masalah.

Di dalam jaringan, *siapa pun* bisa menghubungimu, bukan hanya orang-orang yang sangat relevan di ruang fisik. Mereka mempunyai pertanyaan tentang prioritas *mereka*—bukan prioritasmu—ketika saatnya tepat bagi *mereka*—bukan bagimu. Setiap kali kamu memeriksa *e-mail* atau layanan pesan lain, pada dasarnya kamu mengatakan, "Apakah seseorang (siapa saja) membutuhkan waktuku sekarang ini juga?" Dan jika kamu langsung merespons, kamu mengirim sinyal lain kepada mereka dan kepada diri sendiri: "Aku akan menghentikan apa yang sedang aku lakukan untuk mendahulukan

prioritas orang lain di atas prioritasku sendiri, terlepas dari siapa mereka atau apa yang mereka inginkan."

Dengan kata lain, ini terdengar *gila.* Tetapi, kegilaan dari respons instan ini adalah pengaturan dasar di budaya kita. Ini adalah rel landasan Iring-Iringan Kereta Sibuk.

Kamu bisa mengubah pengaturan dasar yang konyol ini. Kamu bisa lebih jarang memeriksa kotak masukmu dan membiarkan surat menumpuk sampai kamu sempat menjawabnya secara berkelompok (taktik #4). Kamu boleh merespons dengan lambat untuk meluangkan lebih banyak waktu bagi setelan Laser, dan jika kamu khawatir dipandang sebagai orang brengsek, ingat bahwa fokus dan hadir akan menjadikanmu *lebih berharga* sebagai rekan kerja dan teman, bukan lebih brengsek.

Budaya segera menjawab dari Iring-Iringan Kereta Sibuk ini sangat kuat dan untuk mengatasinya, kamu perlu iman yang tangguh dan mengubah cara pikir. Percayai Sorotanmu: Lebih pantas untuk memprioritaskannya dibandingkan mengurusi gangguan acak. Percayai setelan Laser: Kamu *akan* menyelesaikan lebih banyak hal dengan satu fokus dibanding mengaduk-ngaduk kotak masuk. Dan percayai orang lain: Jika urusan mereka benar-benar mendesak dan penting, mereka *akan* melacak keberadaanmu secara pribadi atau melalui telepon.

39. Atur Ulang Tuntutan

Tentu saja ketika kamu membatasi waktu untuk *e-mail* atau lambat merespons, mungkin kamu perlu mengatur tuntutan

dari rekan kerja dan orang lain. Kamu bisa mengatakan sesuatu seperti:

"Aku akan lambat menjawab karena aku perlu memprioritaskan beberapa proyek penting, tetapi jika pesanmu mendesak, kirim saja pesan singkat kepadaku."

Pesan ini bisa disampaikan secara langsung, melalui *e-mail,* atau bahkan sebagai respons otomatis.[20] Kata-katanya telah dirancang dengan cermat. Pembenaran yang mengatakan "aku perlu memprioritaskan beberapa proyek penting" jelas masuk akal *dan* cukup samar. Tawaran merespons pesan singkat akan menyediakan rencana untuk situasi darurat, tetapi karena ada ambang yang lebih tinggi untuk pesan singkat atau telepon langsung dibandingkan aplikasi obrolan atau *e-mail,* mungkin kamu tidak akan terlalu sering terganggu.[21]

Bahkan, mungkin kamu tidak perlu memberi penjelasan secara terang-terangan; perilakumu sudah berbicara dengan sendirinya. Misalnya, di Google Ventures, semua orang tahu bahwa kami berdua tidak merespons *e-mail* dengan cepat,

---

[20] Pujian kepada Tim Ferris yang metode tegasnya tentang interaksi di tempat kerja di dalam buku *The 4-Hour Workweek*, memperkenalkan gagasan ini kepada kami.

[21] Di sini, kata *karena* mempunyai kekuatan tersendiri. Dalam sebuah kajian pada 1978, para periset Harvard bereksperimen dengan situasi memotong antrean untuk penggunaan mesin fotokopi (tolong diingat ini tahun 1978). Ketika mereka berkata, "Boleh aku menggunakan mesin Xerox?", sebanyak enam puluh persen orang akan mengizinkannya. Tetapi ketika mereka berkata, "Boleh aku menggunakan mesin Xerox karena aku harus membuat salinan?", 93 persen orang akan membiarkannya. Itu luar biasa! Semua orang yang mengantre di sana memang harus membuat salinan; hanya itu yang dilakukan oleh mesin fotokopi. Kata ajaibnya adalah *karena.*

mereka akan mengirimkan pesan singkat atau menemui kami di kantor. Tetapi kami tidak pernah mengumumkan kebijakan kami. Kami hanya menjawab dengan lambat dan orang-orang mengetahui dengan sendirinya. Itu memberi kami lebih banyak waktu untuk merancang program *Design Sprint* dan menulis. Dengan kata lain, akan ada lebih banyak waktu untuk setelan Laser dan Sorotan.

Beberapa jenis pekerjaan—misalnya penjualan dan layanan pelanggan—memang memerlukan respons yang cepat. Tetapi, di sebagian besar jenis pekerjaan, cacat reputasi yang ditimbulkan oleh respons yang lambat (yang mungkin lebih sedikit dibandingkan yang kamu bayangkan) akan jauh diimbangi oleh penambahan waktu untuk pekerjaan yang paling bermakna.

40. Gunakan Pengaturan "Hanya Kirim"

Tidak menerima e-mail di ponsel cerdas memang akan menyenangkan, tetapi kadang mengirim *e-mail* masih dibutuhkan. Kabar gembiranya: Itu dimungkinkan.

JZ

Pada 2014, ketika aku memutuskan untuk mencoba iPhone yang bebas distraksi, aku dikejutkan oleh betapa aku merasa kehilangan kemampuan untuk mengirim *e-mail*. Kurasa aku belum menyadari seberapa sering aku ingin mengirim catatan

singkat atau pengingat kepada diriku sendiri, atau menggunakan *e-mail* untuk membagi naskah atau foto kepada orang lain. Aku bertanya di Twitter apakah ada aplikasi iPhone untuk "hanya mengirim *e-mail*". Orang-orang menertawakanku.

Jadi aku menanyakannya kepada temanku, Taylor Hughes (seorang insinyur piranti lunak), dan ia membantuku menemukan cara sederhana ini:

1. Buat akun *e-mail* untuk surat-keluar saja. Kamu bisa melakukan pengaturan ini di layanan *e-mail* mana saja, tetapi menggunakan salah satu layanan *e-mail* yang populer akan memudahkan penambahannya ke ponsel cerdasmu kamu.
2. Atur pengalihan ke akun lain sedemikian rupa sehingga setiap jawaban kepada akun yang baru akan langsung dialihkan ke akun normalmu sehingga kotak masuk di akun yang baru akan selalu kosong.
3. Pasang akun yang baru ke ponsel cerdasmu, bukan akun yang biasa.

Solusi Taylor sangat ampuh. Beberapa bulan kemudian, temanku, Rizwan Sattar (insinyur piranti lunak lainnya) tergelitik oleh gagasan ini dan membuat sebuah aplikasi iPhone bernama Compose. Lalu ketika aku beralih ke Android, aku menemukan beberapa aplikasi untuk hanya-mengirim-*e-mail*, bahkan beberapa sama sekali tidak memerlukan pembuatan akun baru. Kamu bisa menemukan anjuran aplikasi terbaru di maketimebook.com.

41. Menjauh dari Jaringan

Pernahkah kamu menerima respons *e-mail* "tidak ada di kantor" yang berbunyi seperti ini?

> *"Saya sedang libur minggu ini, di luar jaringan tanpa akses ke e-mail, tetapi saya akan menjawab pesan Anda ketika saya sudah kembali."*

Kalimat itu menyodorkan gambar petualangan di tempat terasing: pemandangan gurun terasing, hutan beku di Yukon, atau mungkin penjelajahan gua. Tetapi, gambaran itu tidak benar-benar *mengatakan* bahwa orang itu sedang berada di tempat terasing tanpa menara sinyal. Itu hanya mengatakan bahwa ia tidak mengakses internet selama seminggu.

Kamu bisa mengatakan hal yang persis sama ketika kamu berlibur, terlepas dari ke mana kamu pergi. Kamu bisa *memilih* untuk ke luar jaringan. Ini bisa jadi sulit, karena sebagian besar tempat kerja memiliki tuntutan (yang gila-gilaan) bahwa kamu harus memeriksa *e-mail* di saat cuti. Namun, meskipun itu tidak mudah, itu selalu dimungkinkan.

Itu patut diupayakan. Mode Laser tetaplah penting ketika kamu sedang libur. Bahkan mungkin lebih penting karena saat libur sangat terbatas dan berharga. Libur adalah saat yang sempurna untuk menghapus aplikasi *e-mail* kantor (taktik #24) dan meninggalkan laptop (taktik #22). Kamu bisa—dan harus—libur dari jaringan mana pun, dan benar-benar berlibur.

42. Mengunci Diri di Luar

Bagi beberapa orang (*ehem, ehem, Jake,*) *e-mail* sungguh tidak tertahankan. Mungkin kamu membaca strategi ini dan *ingin* mempraktikkannya, tetapi kamu tidak mempunyai kemauan yang besar. Namun, masih ada harapan: kamu bisa mengunci diri di luar kotak masuk.

Jake

Bahkan setelah tahun-tahun ini dan aku tahu lebih banyak, aku masih jatuh cinta berat kepada *e-mail*. Manakala memungkinkan, aku masih memeriksanya untuk melihat apakah ada sesuatu yang baru dan menarik di kotak masukku. Aku tidak berdaya untuk menolak.

Ya, kekuatan kemauanku memang nol besar. Tetapi, aku juga sangat tegas dalam membatasi penggunaan *e-mail*. Rahasiaku adalah sebuah aplikasi bernama Freedom. Bersama Freedom, aku bisa menjadwalkan waktu untuk mengunci diri di luar *e-mail*. Begitulah caraku menerapkan taktik #13, Rancang Harimu; itu membantuku untuk membuat rencana tentang bagaimana aku ingin menggunakan waktu, lalu memaksaku untuk mematuhi rencana itu, alih-alih "berimprovisasi".

Untuk membuat jadwal *e-mail* yang sempurna, aku bertanya kepada diriku sendiri:

Tanya: Pada pagi hari, kapan saat paling lambat aku bisa membuka *e-mail*?

Jawab: Pukul 10.30. Karena aku bekerja dengan orang-orang di Eropa, jika aku memeriksa *e-mail* lebih dari pukul 10.30, aku bisa melewatkan seluruh hari sebelum membalas mereka.

Tanya: Berapa lama waktu yang kubutuhkan untuk memeriksa *e-mail* pertama kali?

Jawab: Tiga puluh menit. Lebih dari itu akan membuat aku benar-benar terdistraksi, tetapi kurang dari itu mungkin tidak akan cukup untuk menjawab *e-mail* yang mendesak dan penting.

Tanya: Kapan aku bisa membuka *e-mail* untuk kedua kali?

Jawab: Pukul 15.00. Ini memberiku waktu untuk membalas orang-orang yang berada di Amerika Serikat. Yang lebih penting lagi, ini memberiku banyak waktu untuk fokus pada hal-hal lain pada sore hari.

Setelah melakukan tanya-jawab ini, aku mengatur aplikasi Freedom untuk mengunciku dari segala sesuatu di internet sampai pukul 10.30. Lalu aku punya tiga puluh menit untuk memeriksa *e-mail* sebelum Freedom mengunciku kembali—kali ini hanya untuk *e-mail*—dari pukul 11.00 sampai pukul 15.00. Pada saat itu, biasanya aku sudah menyelesaikan Sorotanku dan masih menyisakan cukup waktu untuk menjawab *e-mail* sebelum hari berakhir.

Hebatnya, aku tidak harus membuat keputusan yang sulit untuk mengikuti jadwal ini setiap hari. Aku hanya perlu satu kali mengubah pengaturan dasarku dan membiarkan aplikasi mencurahkan kekuatan kemauan atas namaku.

Jika kamu mengalami cinta mati/kecanduan *e-mail* sepertiku, buatlah jadwal, lalu kunci dirimu di luar. Malah sebenarnya, kamu bisa melakukan hal yang sama untuk setiap Kolam Tak Berujung. (Lihat maketimebook.com untuk anjuran piranti pengunci yang terbaru.)

TAKTIK-TAKTIK LASER

Jadikan TV sebagai "Traktiran Sesekali Saja"

43. Jangan Menonton Berita
44. Tempatkan TV di Sudut
45. Ganti TV Dengan Proyektor
46. Pilih *à la Carte*, Jangan Prasmanan
47. Jika Kamu Mencintai Sesuatu, Bebaskanlah Dia

Teknologi yang paling korosif yang pernah aku lihat
bernama televisi—tetapi, dalam bentuk terbaiknya,
televisi ini luar biasa.

—STEVE JOBS

TV, kami mencintaimu. Engkau memberi kami pengalaman menjelajah waktu dan ruang untuk mengalami kehidupan orang lain. Dan ketika otak kami benar-benar lelah, kamu menolong kami untuk rileks dan mengisi ulang baterai kami. Tetapi, bagian dari buku ini adalah soal memegang kendali atas perhatian kita. Kamu ingat data statistik di halaman 108? Orang Amerika menonton televisi 4,3 jam sehari—*4,3 jam sehari!* Itu angka yang menakjubkan. Maaf TV, tapi kami harus mengatakannya: **Kamu mengambil terlalu banyak waktu.**

Seperti yang kita lihat, semua momen menonton TV adalah tambang emas: tumpukan waktu yang sangat besar dan bagus bertengger di sana, menanti untuk dipakai. Seperti biasa, yang harus kamu lakukan hanyalah mengubah pengaturan dasarmu.

Kamu tidak harus membuang televisimu. Tetapi, alih-alih menonton setiap hari, jadikan TV sebagai acara khusus. Atau, dengan meminjam istilah yang digunakan oleh Jake dan istrinya kepada anak-anaknya untuk menjelaskan mengapa mereka tidak makan es krim setiap hari, jadikan itu sebagai *traktiran sesekali saja.*

Perubahan ini tidak mudah. Menonton televisi setiap hari adalah sebuah pengaturan dasar yang sangat kuat, dan jika kebiasaan menontonmu sudah terpaku pada pengaturan

otomatis, kamu tidak seorang diri. Sebagian besar ruang tengah keluarga disusun mengelilingi televisi. Malam-malam kita sering dihabiskan di sekitar TV. Kita semua dibesarkan bersama televisi, jadi kita tidak selalu memperhatikan berapa banyak ruang yang ia ambil di dalam hidup kita.

Namun sebenarnya, jika norma budaya ini dilanggar, kamu bisa "membebaskan" banyak waktu. Ah, mengurangi waktu menonton televisi selama satu jam atau kurang dari satu jam sehari saja sudah akan menciptakan perbedaan yang sangat besar. Dan bukan hanya waktu—kamu juga bisa membebaskan energi kreatif yang bisa digunakan untuk mengerjakan Sorotanmu. Seperti yang Jake temukan dengan proyek-proyek penulisan karya fiksinya, jika kamu terus-menerus terpapar gagasan orang lain, kamu akan sulit memikirkan gagasanmu sendiri.

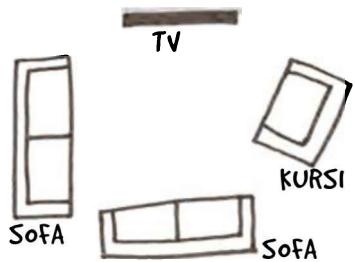
Berikut adalah beberapa eksperimen yang bisa kamu coba untuk mengendalikan TV.

43. Jangan Menonton Berita

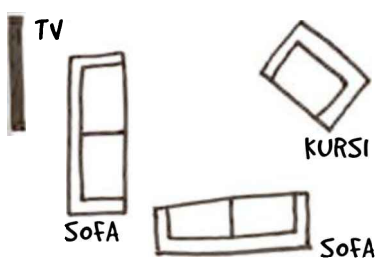
Jika kamu hanya bisa membuat satu perubahan pada kebiasaan menontonmu, maka singkirkan berita. Berita di televisi sangat tidak efisien; ia hanya siklus tanpa henti dari kepala-kepala yang mengoceh, kisah yang diulang, iklan, dan sengatan suara yang kosong. Alih-alih meringkas peristiwa terpenting hari itu, sebagian besar berita televisi menawarkan kisah yang membangkitkan kecemasan, sengaja dipilih untuk membuat kamu tegang dan terus menonton. Jadi, biasakan untuk membaca berita sekali sehari atau bahkan sekali seminggu (lihat taktik #25).

44. Tempatkan TV di Sudut

Ruang keluarga biasanya disusun mengelilingi televisi, sehingga aktivitas menonton TV menjadi pengaturan dasar. Contohnya seperti ini:



Alih-alih begitu, susun kembali perabotan sehingga kita sulit menonton televisi. Dengan demikian, pengaturan dasar aktivitas di ruang keluarga beralih menjadi mengobrol. Seperti ini:



Gagasan ini berasal dari teman Jake, Cindy dan Steve, yang adalah orang tua dari tiga anak lelaki. "Kami masih

bisa dan memang menonton acara televisi bersama-sama," kata Cindy, "tetapi susunan yang baru itu mempermudah kami untuk mengobrol. Dan kotak hitam itu tidak menyedot semua cahaya dari ruangan." Cindy benar: Layar yang padam seperti memohon untuk dinyalakan. Jika kamu menyingkirkannya dari pandangan, mungkin akan lebih mudah untuk mengacuhkannya.

45. Ganti TV dengan Proyektor

Saat kamu akan membeli televisi, pertimbangkan untuk membeli proyektor dan layar yang bisa dilipat. Dengan melakukan hal ini, kamu bisa menonton pertunjukkan layar lebar seperti di bioskop dengan lebih murah. Cara ini juga lebih merepotkan, karena kamu harus memasang proyektor dan layarnya setiap kali ingin menonton. Kerepotan ini, tentu saja, hal yang bagus, karena mematikan pengaturan dasar. Kamu hanya akan mengeluarkan proyektor untuk acara khusus. Dan ketika kamu melakukannya, pengalaman menonton akan terasa menakjubkan! Kamu mendapatkan yang terbaik dari kedua dunia: pengalaman menonton yang hebat (sesekali) dan lebih banyak waktu luang.

46. Pilih *à la Carte*, Jangan Prasmanan

Masalah dari berlangganan TV kabel adalah *selalu* ada sesuatu yang sedang disiarkan. Itu seperti menghadapi distraksi sajian prasmanan di ruang tengah di sepanjang waktu. Cobalah memutus langganan TV kabel, Netflix, HBO, dan sejenisnya, dan sewa atau beli satu saja film atau serial

drama.[22] Gagasannya adalah mengubah pengaturan dasarmu, dari, "Ayo kita lihat apa yang ada," menjadi, "Apakah aku *benar-benar* ingin menonton sesuatu?" Kedengarannya drastis, tetapi ini bisa menjadi eksperimen sementara. Jika kamu ingin kembali, akan *sangat mudah* untuk berlangganan kembali.

47. Jika kamu Mencintai Sesuatu, Bebaskanlah Dia

Kamu tidak harus berhenti menonton televisi, tetapi jika kamu merasa sulit untuk mengurangi jam menontonnya, mungkin kamu ingin mengambil sikap ekstrem dan mencoba berhenti menonton total selama sebulan. Cabut kabelnya, masukkan televisi ke lemari, atau simpan di gudang penyimpanan yang dua puluh kilometer jauhnya dan sembunyikan kuncinya. Lakukan apa pun yang harus kamu lakukan—hiduplah saja tanpa televisi selama sebulan. Ketika satu bulan itu berakhir, pikirkan segala sesuatu yang telah kamu lakukan dengan tambahan waktu yang kamu dapatkan, dan putuskan seberapa banyak dari waktu-waktu itu yang ingin kamu kembalikan ke televisi.

---

[22] Kamu juga bisa berlangganan Netflix dengan *à la Carte*. Ini bukan pilihan yang ditawarkan, tetapi kamu bisa menunggu acara yang *benar-benar* ingin kamu tonton (misalnya "Stranger Things") lalu berlangganan untuk satu bulan dan segera hapus aplikasinya setelah kamu selesai menonton. Ketika masa berlangganan berakhir, layanan itu otomatis dimatikan—dan kamu akan bisa mengubah pengaturan dasar dari permanen ke sementara.

Jake

Aku tidak sengaja mengubah kebiasaan televisiku ketika keluarga kami pindah ke Swiss pada 2008. Kami memutuskan untuk meninggalkan televisi lama kami dan berakhir dengan delapan belas bulan tanpa televisi. Kami tidak sepenuhnya terputus dari peradaban: Seminggu dua kali kami membayar 99 sen untuk mengunduh satu episode dari *The Colbert Report* dan berkerumun di depan komputer. Namun, seringnya, tidak ada yang bisa ditonton.

Aku dibesarkan dengan televisi dan tidak bisa mengingat saat ketika televisi tidak menjadi bagian dari kehidupanku sehari-hari. Jadi aku terkejut menemukan bahwa aku tidak merindukannya. Selalu ada sesuatu yang bisa dilakukan: makan malam bersama keluarga, bermain LEGO bersama putraku, pergi berjalan kaki, atau membaca. Jika kami benar-benar ingin menonton film, kami bisa mengeluarkan DVD dan memutarnya di komputer. Kami melakukannya dari waktu ke waktu, tetapi itu menjadi acara khusus alih-alih kegiatan sehari-hari.

Ketika kami kembali ke Amerika Serikat, perlu beberapa waktu sebelum kami sadar bahwa kami tidak punya TV! Dan ketika kami ingat, kami ragu untuk mendatangkannya kembali ke kehidupan kami. Kami sudah terbiasa mempunyai waktu luang untuk kegiatan lain. Kami tahu bahwa jika kami mendapatkan televisi lagi, kami akan kembali ke pengaturan dasar "TV menyala".

Sekarang, hampir sepuluh tahun aku memperlakukan televisi sebagai "traktiran sesekali saja" dan itu sangat menyenangkan. Aku masih senang menonton film dan terkadang serial, tetapi aku merasa lebih memegang kendali ketika melaku-

kannya. Dan aku telah mampu menggunakan tambang emas tambahan waktu itu untuk menulis atau jalan-jalan bersama putra-putraku. Persis seperti es krim, televisi menjadi jauh lebih memuaskan ketika aku mendapatkannya sesekali saja, alih-alih mendapat seporsi besar setiap hari.

TAKTIK-TAKTIK LASER

Temukan Aliran

48. Tutuplah Pintu
49. Tetapkan Tenggat Waktu
50. Ledakkan Sorotanmu
51. Putar Musik untuk Mode Laser
52. Pasang Pembatas Waktu yang Terlihat
53. Hindari Godaan Alat-alat Canggih
54. Mulailah di Atas Kertas

48. Tutuplah Pintu

> Pintu yang tertutup adalah cara untuk memberi tahu dunia dan diri sendiri bahwa kamu sedang serius.
>
> —STEPHEN KING, *ON WRITING*

Steve benar. Jika Sorotanmu butuh fokus yang tinggi untuk mengerjakannya, tolonglah dirimu sendiri dengan menutup pintu. Jika kamu tidak mempunyai ruangan yang berpintu, carilah ruangan di mana kamu bisa "berkemah" selama beberapa jam. Dan jika kamu tidak juga bisa menemukannya, kenakan *headphone*—meski sebenarnya kamu tidak sedang mendengar musik.

Headphone dan pintu tertutup memberi isyarat kepada semua orang lain, dan kamu sendiri, bahwa kamu tidak mau diganggu. Kamu memberi tahu diri sendiri, "Segala sesuatu yang kuperlukan untuk memusatkan perhatian sudah ada di sini." Kamu memberi tahu diri sendiri bahwa tiba saatnya untuk masuk ke mode Laser.

49. Tetapkan Tenggat Waktu

Tidak ada yang lebih bagus untuk menjaga fokus selain tenggat waktu. Ketika ada orang lain yang sedang menunggu hasilnya, akan *jauh* lebih mudah untuk memasuki setelan Laser.

Masalahnya, tenggat waktu biasanya berlaku untuk hal-hal yang tidak kita sukai (misalnya mengisi pajak), bukan untuk hal-hal yang *ingin* kita lakukan (misalnya berlatih ukelele).

Tetapi ini adalah masalah yang mudah untuk diselesaikan. Kamu pasti bisa menetapkan tenggat waktu.

Menetapkan tenggat waktu adalah unsur rahasia di program *Design Sprint*. Tim menjadwalkan wawancara dengan pelanggan pada Jumat dalam pekan ketika *Sprint* diselenggarakan, agar pada hari pertama, yakni Senin, semua orang tahu bahwa jam sudah mulai berdetak. Mereka *harus* menyelesaikan tantangannya dan membuat sebuah prototipe sebelum Kamis malam; bagaimanapun, orang asing itu akan datang pada hari Jumat! Tenggat waktu memang hanya dibuat-buat, tetapi itu membantu tim untuk tetap fokus seperti Laser selama lima hari berturut-turut.

Kamu juga dapat menetapkan tenggat waktu yang akan membantumu meluangkan waktu untuk sesuatu yang ingin kamu lakukan. Mungkin mendaftar lomba lari 5 km; mengundang teman-teman untuk makan malam pasta buatan sendiri sebelum kamu belajar membuatnya; atau mendaftar pameran seni sebelum kamu mulai melukis. Kamu juga bisa sekadar memberitahukan Sorotanmu hari ini kepada seorang teman dan memintanya untuk menagihmu menyelesaikannya.

JZ

Saat SMA, aku ikut lari cepat dan lintas alam, tetapi selama empat tahun kuliah, tidak sekali pun aku menyempatkan diri untuk berlari kecil keliling kampus. (Memang aku sibuk, tetapi kurasa itu lebih berkaitan dengan gaya hidup pizza dan bir yang ku-

jalani saat itu.) Jadi, saat aku lulus dan pindah ke Chicago, aku mencari cara untuk kembali berlari jarak jauh. Namun, aku tidak bisa mencari waktu untuk lari.

Pada musim panas pertamaku di Chicago, temanku, Matt Shobe, bertanya apakah aku ingin ikut lomba lari Bastille Day 5 km. Reaksi pertamaku adalah, "Tidak mungkin. Aku tidak siap," tetapi kemudian aku sadar bahwa Bastille Day masih satu bulan lagi. Aku punya cukup waktu untuk berlatih dan aku sedang mencari alasan untuk berlari. Jadi ... ya, aku akan ikut! Komitmen itulah yang menjadi motivasi yang kucari.

Dengan menetapkan tenggat waktu, aku membuat rencana latihan sederhana dan melaksanakannya. Ternyata, meluangkan waktu untuk latihan tidaklah terlalu sulit, lombanya sendiri menyenangkan, dan aku bahkan berhasil mencapai garis finis dalam waktu kurang dari dua puluh menit. Sejak itu aku penggemar berat tenggat waktu.

50. Ledakkan Sorotanmu

Ketika kamu tidak yakin harus mulai dari mana, cobalah membagi Sorotanmu ke dalam daftar tugas-tugas kecil yang mudah dilakukan. Misalnya, jika Sorotanmu adalah "Merencanakan Liburan", kamu bisa "meledakkannya" menjadi bagian-bagian kecil seperti ini:

- Periksa tanggal libur.
- Baca buku petunjuk perjalanan dengan singkat untuk membuat daftar kemungkinan tujuan.
- Bahas tujuan liburan dengan keluarga dan pilih tujuan favorit.
- Cari tahu biaya penerbangan.

Perhatikan bahwa setiap butir di atas terdiri dari kata kerja. Masing-masing amat spesifik. Dan masing-masing adalah tugas yang kecil dan relatif mudah. Kami mempelajari teknik ini dari dukun produktivitas, David Allen, yang mengatakan hal berikut tentang memecah proyek menjadi tindakan fisik:

> *Menggeser fokus ke sesuatu yang dianggap oleh benak sebagai tugas yang bisa dilakukan dan diselesaikan akan menciptakan peningkatan energi, arah, dan motivasi yang positif.*

Di dalam perbendaharaan kata buku ini, tugas-tugas kecil yang bisa dilakukan dan diselesaikan membantu membangun momentum dan mengunci diri kita dalam setelan Laser. Jadi, jika Sorotanmu terlalu besar dan membuatmu kewalahan, tambahkan saja sedikit dinamit.

51. Putar Musik untuk Mode Laser

Jika kamu mengalami kesulitan memasuki setelan Laser, cobalah menciptakan sebuah sinyal.

Sebuah sinyal adalah pemicu apa pun yang membuatmu bertindak secara sadar ataupun tidak sadar. Ini adalah langkah pertama dalam "lingkaran kebiasaan" yang dijelaskan oleh Charles Duhigg di buku *The Power of Habits*: Pertama, **sinyal** mendorong otak untuk memulai lingkaran. Sinyal memicumu untuk melakukan sebuah perilaku secara **rutin** tanpa berpikir di dalam pengaturan otomatis. Akhirnya, kamu mendapat **imbalan**: beberapa hasil yang membuat otakmu merasa senang dan mendorongnya untuk melaku-

kan rutinitas yang sama di lain waktu, ketika kamu bertemu dengan sinyal itu.

Ada banyak sinyal di sekitar kita yang memicu perilaku yang tidak terlalu bagus, misalnya aroma kentang goreng yang merayumu membeli *cheeseburger*. Tetapi, kamu bisa menciptakan sinyalmu sendiri untuk membantu memicu kebiasaan yang *baik*, misalnya setelan Laser.

Kami mengusulkan penggunaan musik sebagai sinyal untuk memasuki setelan Laser. Cobalah memutar lagu atau album yang sama setiap kali kamu mulai mengerjakan Sorotanmu, atau pilih lagu atau album tertentu untuk setiap Sorotan. Misalnya, ketika Jake memulai olahraga yang sangat singkat (taktik #64), ia memutar lagu "Billie Jean" dan "Beat It"-nya Michael Jackson. Setiap kali ia mengerjakan novel petualangannya, ia memutar album "Hurry Up, We're Dreaming" dari M83.[23] Sementara, manakala ia duduk untuk bermain kereta api bersama putra terkecilnya, ia memutar "Currents" dari Tame Impala. Setelah beberapa lagu, ia sudah berada di dalam momentumnya. Musik mengingatkan otaknya untuk menjalankan rutinitas tertentu.

Ia tidak memutar lagu-lagu itu di waktu lain—mereka hanya dikhususkan untuk kegiatan khusus. Jadi setelah beberapa pengulangan, musik menjadi bagian dari lingkaran kebiasaan, memberi sinyal kepada otaknya untuk memasuki setelan Laser tertentu.

Untuk menetapkan *soundtrack*-mu sendiri, pikirkan lagu yang benar-benar kamu sukai tetapi tidak sering kamu dengarkan. Sekali kamu memilih *soundtrack*-mu, berkomitmen-

[23] Ketika menulis buku nonfiksi, ia memutar lagi "Master of Puppets" dari Metallica, tetapi ia terlalu malu untuk mengakuinya.

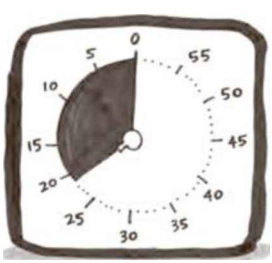
lah kepada diri sendiri bahwa kamu hanya akan mendengarkannya ketika kamu ingin memasuki setelan Laser. Pastikan lagu untuk mode Lasermu adalah sesuatu yang kamu sukai; dengan begitu, mendengarkannya akan menjadi sebuah sinyal *sekaligus* hadiah.

Hormat dari kami untuk mereka yang siap "berjoget".

52. Pasang Pembatas Waktu yang Terlihat

Waktu itu tidak kelihatan. Namun, sebenarnya tidak selalu begitu.

Kami ingin memperkenalkan kamu kepada Pembatas Waktu. Harus kami katakan terlebih dulu bahwa kami tidak mendapat komisi dari penjualan Pembatas Waktu karena ini akan terdengar sebagai tawaran penjualan.



Singkatnya, kami menyukai Pembatas Waktu. Kami menggunakannya di setiap program *Design Sprint*. Jake mempunyai lima Pembatas Waktu di rumahnya. Ini alat yang menakjubkan.

Pembatas Waktu sebenarnya jam yang dirancang untuk anak-anak. Kamu bisa mengaturnya selama satu sampai enam puluh menit dan sebuah lempengan merah akan perlahan-lahan menghilang seiring waktu berlalu. Ketika mencapai angka nol, ia mengeluarkan suara. Benda ini sangat sederhana, tetapi sangat jenius—ia membuat waktu bisa terlihat.

Jika kamu menggunakan Pembatas Waktu ketika sedang memasuki setelan Laser, kamu akan merasakan perasaan

mendesak dan instan dalam artian yang baik. Dengan menunjukkan bahwa waktu segera habis, Pembatas Waktu akan membuatmu fokus pada tugas yang ada.

Jake
Aku sering memasang Pembatas Waktu ketika bermain dengan putra terkecilku. Aku tahu ini kedengarannya tidak elok—silakan menghakimiku jika kamu mau—tetapi itu menjelaskan kepadanya berapa banyak waktu yang kami miliki dan mengingatkanku bahwa saat ini sangat berharga dan akan cepat berlalu, jadi aku harus hadir dan menikmatinya dengan sepenuhnya.

53. Hindari Godaan dari Alat-alat Canggih

Apa alat terbaik untuk membuat daftar tugas? Apakah buku catatan dan pena yang paling canggih untuk mencatat dan membuat sketsa? Atau jam cerdas yang paling bagus?

Setiap orang memiliki pilihan favoritnya sendiri. Bagi banyak orang, internet adalah rumah informasi tentang "Sesuatu yang Paling Bagus" atau "Cara Paling Keren untuk Melakukan Sesuatu".[24] Tetapi, obsesi kepada alat-alat ini

[24] Sebenarnya, diskusi tentang gawai, aplikasi, alat-alat, dan perangkat lainnya hanya mengikuti unggahan video terpopuler di internet. Sumber: Kajian *Study of Links We've Clicked*.

menjerumuskan. Kecuali kamu seorang tukang kayu, teknisi mobil, atau dokter bedah, memilih alat yang sangat canggih biasanya hanyalah distraksi; sebuah cara lain untuk tetap sibuk alih-alih melakukan pekerjan yang ingin kamu lakukan.

Lebih mudah untuk memasang piranti lunak untuk menulis versi terbaru di laptop daripada benar-benar menulis naskah drama yang selama ini kamu impikan. Lebih mudah untuk membeli buku catatan Jepang dan pena Italia daripada benar-benar menggambar sketsa. Dan tidak seperti mengecek Facebook—yang daya distraksinya diketahui oleh semua—mencari tahu dan "bermain" dengan alat-alat canggih yang paling baru *terasa* seperti bekerja. Tetapi, biasanya yang terjadi tidaklah begitu.

Selain itu, lebih mudah untuk memasuki setelan Laser ketika kamu menggunakan alat-alat sederhana yang sudah ada. Dengan begitu, ketika ada yang patah, atau baterainya padam, atau gawaimu tertinggal di rumah, kamu sama sekali tidak akan terganggu.

JZ

Aku pernah kecanduan alat-alat canggih. Pada 2006, aku menemukan piranti lunak yang sempurna untuk menjadi produktif: sebuah aplikasi sederhana tetapi sangat berguna bernama Mori, yang memungkinkanku melakukan pencatatan dan pengarsipan, yang selalu bisa disesuaikan dengan keinginanku.

Aku sangat gembira dan menghabiskan berjam-jam mengatur Mori di laptopku dan memuat semua proyekku ke dalam-

nya. Memang benar: itu sempurna. Mori menjadi perpanjangan otakku.

Namun, setelah beberapa bulan, segalanya mulai berantakan. Aku memperbarui sistem operasi komputerku dan menemukan bahwa Mori sudah tidak cocok lagi dengan versi yang baru. Aku ingin melihat catatan-catatanku di rumah, tetapi menyadari bahwa laptop telah kutinggal di kantor. Lalu, pengembangnya menutup Mori. Aku benar-benar berantakan.

Itulah satu masalah lain dari alat-alat canggih: mereka rapuh. Segala sesuatu, mulai dari masalah teknik sampai kepikunanku sendiri bisa menghalangiku memasuki setelan Laser dan meluangkan waktu untuk Sorotanku.

Setelah Mori punah, aku mulai menggunakan alat-alat sederhana yang sudah ada untuk mengelola pekerjaanku: arsip naskah di komputer, catatan di ponsel cerdas, *sticky notes*, bolpoin gratis dari hotel, dan sejenisnya. Lebih dari sepuluh tahun kemudian, alat-alat sehari-hari itu tetap bekerja dengan baik. Apabila aku tergoda oleh alat baru yang canggih, aku hanya perlu mengingat Mori.

DigitalPublishingSolutions

54. Memulai di Atas Kertas

Dalam program *Design Sprint*, kami menemukan bahwa kami bekerja dengan lebih baik ketika mematikan laptop dan menggunakan pensil dan kertas saja. Begitu pula yang terjadi pada proyek-proyek pribadi kami.

Kertas akan meningkatkan fokus, karena kamu tidak bisa memilih jenis huruf yang sempurna atau menelurusi web, alih-alih mengerjakan Sorotanmu. Kertas juga tidak terlalu mengancam—jika sebagian besar piranti lunak dirancang untuk menuntunmu dengan serangkaian langkah yang akan

membawamu ke produk akhir, kertas memungkinkan kamu untuk menemukan jalanmu sendiri ke sebuah gagasan yang kohesif. Kertas juga membuka kemungkinan lain. Word hanya dirancang untuk baris-baris tulisan dan PowerPoint hanya dirancang untuk gambar dan poin-poin utama, sedangkan di atas kertas kamu bisa melakukan apa saja.

Lain kali, ketika kamu merasa sulit memasuki setelan Laser, singkirkan komputer atau tablet dan raihlah pena.

TAKTIK-TAKTIK LASER

Jaga Momentum

55. Buat Daftar "Pertanyaan Acak"
56. Perhatikan Satu Napas
57. Bosanlah
58. Macetlah
59. Cuti Sehari
60. Curahkan Sepenuhnya

55. Buat Daftar "Pertanyaan Acak"

Selalu tergelitik untuk mengecek ponsel cerdas atau menelusuri mesin pencari adalah perasaan yang wajar. Kamu bertanya-tanya siapa tahu ada surat baru yang masuk.[25] Kamu merasakan hasrat yang menyala-nyala untuk mengetahui *Siapa sih aktor yang ada di film itu?*[26]

Alih-alih bereaksi kepada setiap rasa geli itu, tulislah pertanyaanmu di secarik kertas (*Berapa harga kaus kaki wol di Amazon? Apakah ada berita terbaru di Facebook?*). Lalu kamu bisa tetap berada di mode Laser, tenang karena topik-topik yang mendesak itu telah dicatat untuk dicari kemudian waktu.

56. Perhatikan Satu Napas

Perhatian sensasi ragawi dari setiap napas:

1. Hirup napas melalui hidung. Perhatikan udara memenuhi dada.
2. Embuskan napas melalui mulut. Perhatikan tubuhmu menjadi rileks dan tenang.

Kamu bisa mengulangnya bila kamu mau, tetapi satu napas sebenarnya sudah cukup untuk mengatur kembali perhatianmu. Memperhatikan tubuhmu akan memadamkan keriuhan di otak. Berhenti sejenak selama satu napas saja

[25] Ya, kamu memang bertanya-tanya.

[26] Aktor itu adalah Pierce Brosnan

sudah bisa mengembalikan perhatian ke tempat yang kamu inginkan—yaitu ke Sorotanmu.

57. Bosanlah

Ketika kamu tidak mendapat distraksi, mungkin kamu merasa bosan—tetapi sebenarnya bosan itu baik. Bosan akan memberi peluang kepada benak untuk berkelana, dan berkelana sering menuntunmu ke tempat-tempat yang menarik. Dalam suatu kajian terpisah, para periset di Penn State dan University of Central Lancaster menemukan bahwa subjek kajian yang merasa bosan bekerja lebih baik dalam penyelesaian masalah kreatif dibandingkan subjek yang tidak bosan.[19] Jadi, kalau suatu saat kamu merasa kurang bersemangat selama beberapa menit, duduklah saja di sana. Kamu bosan? Beruntunglah kamu!

58. Macetlah

Macet agak sedikit berbeda dari bosan. Ketika bosan, kamu tidak punya sesuatu untuk dilakukan, tetapi ketika macet, kamu tahu persis apa yang *ingin* kamu lakukan—hanya saja otakmu tidak tahu bagaimana cara melakukannya. Mungkin kamu tidak tahu apa yang selanjutnya akan ditulis atau di mana harus memulai sebuah proyek baru.

Jalan termudah untuk keluar dari kemacetan adalah melakukan sesuatu yang lain. Periksa telepon. Balas cepat sebuah *e-mail*. Nyalakan televisi. Semua ini mudah, tetapi mengurangi waktu yang telah kamu ciptakan untuk Sorotanmu. Jadi, sebaiknya biarkan macet. Jangan menyerah. **Pandangi**

layar kosong, atau beralihlah ke kertas, atau berjalan-jalan, tetapi tetap fokus pada tugas yang ada. Bahkan ketika benak sadarmu merasa frustrasi, beberapa bagian yang tenang dari otakmu sedang mengolah dan membuat kemajuan. Pada akhirnya, kamu *akan* lepas dari kemacetan dan kamu akan senang bahwa kamu tidak menyerah.

59. Cuti Sehari

Kamu sudah mencoba semua taktik di atas dan masih tidak memiliki setelan Laser di dirimu, jangan memukuli diri sendiri. Mungkin kamu membutuhkan istirahat. Energi—terutama energi kreatif—bisa naik turun, dan terkadang kamu perlu mengisi ulang. Sebagian besar dari kita tidak bisa mengambil cuti manakala kita menginginkannya, tetapi kamu *bisa* memberi izin kepada diri sendiri untuk sedikit santai. Cobalah benar-benar rehat sepanjang hari (taktik #86) dan kerjakan Sorotan yang menyenangkan, yang akan membantu mengisi ulang bateraimu.

60. Curahkan Sepenuhnya

Kami percaya pada istirahat, tetapi masih ada pilihan lain. Berikut adalah sebuah taktik dari seorang pertapa modern yang hebat:

> *Anda tahu obat dari keletihan belum tentu istirahat ...*
> *Obat dari keletihan adalah kepuasan hati.*
> —*BROTHER DAVID STEINDL-RAST*

Baiklah, mari kita bicara tentang kepuasan hati ini. Kepuasaan hati adalah komitmen yang utuh, mencurahkan segalanya. Artinya, kamu diminta melepaskan kehati-hatian dan membolehkan diri untuk peduli pada pekerjaan, relasi, proyek, atau apa pun. Mencurahkan diri sepenuhnya ke saat ini dengan antusias dan tulus.

Kami percaya kepuasan hati sangat mendasar bagi segala sesuatu yang dibahas di buku ini: kehadiran, perhatian, dan meluangkan waktu untuk apa yang penting. Dan kepuasan hati Brother David adalah sebuah cara baru (paling sedikit bagi kami) untuk memasuki setelan Laser.

Tentu saja istirahat fisik dan mental sangat penting. Tetapi, jika kamu merasa lelah dan tidak bisa fokus, Brother David mengatakan kamu tidak selalu perlu mengambil istirahat. Terkadang, jika kamu mencurahkan sepenuh hati dan merangkul tugas yang ada dengan meninggalkan semua yang lain, mungkin kamu akan lebih mudah fokus. Mungkin kamu menemukan bahwa energinya *sudah ada di sana.*

Ini bisa terdengar seperti gagasan yang radikal, tetapi kami telah melihat ini memang terjadi. Kami telah melihat tim-tim di program *Design Sprint* mendapat peluang untuk bekerja dengan sepenuh hati—untuk akhirnya fokus pada suatu proyek yang benar-benar mereka pedulikan—dan menjadi dipenuhi energi. Dan kami juga telah merasakannya sendiri.

Jake

Inilah yang kualami pada malam ketika aku menghapus segala sesuatu di ponsel cerdasku. Sebelumnya, aku membagi perhatianku di antara bermain dengan anak-anak dan menatap telepon. Aku menahan dan mencadangkan energi. Tetapi, ketika aku mencurahkan diri sepenuhnya untuk menyusun rel kereta api kayu dan mengeluarkan suara *tut-tuut*, keletihan menghilang.

JZ

Aku merasakan ini setiap kali aku pergi berlayar. Berlayar bisa sangat melelahkan—terus waspada, mengemudikan perahu yang selalu bergerak, tidur bergantian selama dua atau tiga jam saja—tetapi itu pengalaman yang menghadiahiku kepuasan hati. Terlepas dari apa pun perasaanku, ketika aku berangkat ke laut, aku merangkul tantangan dengan sepenuh hati. Semua perasaan letih, stres, atau susah menghilang dengan sendirinya.

Kepuasan hati tidaklah mudah. Dan menjadi sangat sulit ketika kamu bereaksi kepada Kolam-Kolam Tak Berujung atau Iring-Iringan Kereta Sibuk. Dan jika kamu sudah ter-

biasa untuk tampil "*sok* tenang", mungkin diperlukan beberapa latihan sebelum kamu bisa melepas topeng dan membolehkan diri untuk menunjukkan antusias kembali.

Namun, mungkin rintangan terbesarnya adalah ketika hati kamu tidak *benar-benar* berada di tugas yang ada—misalnya, ketika kamu berada di pekerjaan yang tidak tepat untukmu. Malah sebenarnya, itulah konteks untuk kutipan Brother David: Ia sedang menasihati seorang teman yang sudah kelelahan di pekerjaannya untuk pergi dan fokus pada apa yang menjadi gairahnya. Kami tidak menasihatimu untuk berhenti dari pekerjaanmu, tetapi mengingatkan bahwa sangatlah penting untuk bersikap proaktif dan mencari momen-momen ketika kamu bisa bergairah dengan apa yang kamu upayakan. Jika kamu memilih cara-cara yang menggembirakan untuk menggunakan waktu, tidaklah sulit untuk mencurahkan hati sepenuhnya.

ENERGI

SOROTAN LASER RENUNGAN

Aku suka para profesor universitas, tetapi kamu tahu ...
mereka memandang tubuhnya sebagai sejenis angkutan
untuk kepala mereka, begitu bukan?
Tubuh adalah cara untuk membawa kepala mereka
ke berbagai rapat.
—SIR KEN ROBINSON

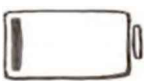
Sejauh ini, kita sudah membicarakan berbagai cara untuk meluangkan waktu dengan memilih mau memfokuskan usahamu ke mana, melakukan penyesuaian pada kalender dan gawai, serta menghalangi datangnya distraksi untuk meningkatkan perhatian. Tetapi ada cara lain, yang bahkan lebih mendasar lagi, untuk meluangkan waktu. Jika kamu bisa meningkatkan energi setiap hari, kamu akan mengubah saat-saat yang mungkin akan hilang karena kelelahan fisik dan mental, menjadi waktu yang bisa digunakan untuk mengerjakan Sorotanmu.

Kamu Bukan Sekadar Otak

Bayangkan kamu punya sebuah baterai di dalam dirimu. Semua energimu disimpan di sana. Dan persis seperti baterai di ponsel cerdas atau laptop, ia bisa diisi sampai seratus persen atau dihabiskan sampai nol.

Ketika bateraimu kosong, kamu mengalami keletihan total—kamu merasa sudah diperas habis dan mungkin bahkan

merasa depresif. Pada saat inilah, kemungkinan besar kamu akan terdistraksi oleh Kolam Tak Berujung seperti Facebook dan *e-mail*. Lalu kamu merasa lebih buruk lagi karena kamu lelah *dan* kesal pada diri sendiri karena telah menyia-nyiakan waktu. Itulah saat ketika baterai kamu nol persen. Sangat menyebalkan.



Sekarang bayangkan bagaimana rasanya ketika baterai-mu penuh. Langkahmu ringan. Kamu merasa bugar, benakmu tajam, tubuhmu terasa hidup dan selalu siap siaga. Kamu bukan hanya siap untuk bersemangat—kamu siap melakukan proyek apa pun. Bisakah kamu membayangkan perasaan itu? Sangat menyenangkan, bukan? Itulah 100 persen.

Memilih satu Sorotan dan memasuki setelan Laser adalah inti dari Meluangkan Waktu. Namun, rahasia utamanya adalah Energi. Tesis kami sederhana: Jika kamu punya energi, akan lebih mudah memelihara fokus dan prioritas, serta menghindari reaksi terhadap distraksi dan tuntutan dari luar. Dengan baterai yang penuh, kamu punya kekuatan untuk hadir, berpikir dengan jernih, dan meluangkan waktu untuk apa yang penting, bukan sekadar mengikuti pengaturan dasar dari apa yang ada di depanmu.

Untuk mendapatkan energi yang kamu butuhkan guna menjaga otak yang fokus dan berkinerja tinggi, kamu harus merawat tubuhmu. Tentu saja semua orang tahu bahwa otak dan tubuh kita saling terhubung. Tetapi, sekarang ini, mudah saja menganggap bahwa otak adalah satu-satunya bagian yang penting. Ketika kita duduk di ruang rapat, mengemudi mobil, menggunakan komputer, atau mengutak-atik telepon, kita sedang hidup di dalam otak kita. Oh, tentu, jari-jari kita yang mengetuk tombol dan bokong kita yang membuat kita terpaku di kursi. Tetapi, seringnya tubuh hanyalah sekadar skuter Segway untuk otak: sebentuk angkutan yang efisien tetapi janggal.

Anggapan bahwa otak dan tubuh adalah entitas yang terpisah ini terbentuk sejak usia dini dan sering dikuatkan selama kita dibesarkan. Ketika kami berdua dibesarkan (Jake di perdesaan Washington dan JZ di perdesaan Wisconsin), kami melatih otak dengan matematika, bahasa Inggris, dan kajian-kajian sosial, serta melatih tubuh di kelas pendidikan jasmani dan tim-tim olahraga. Dua dunia yang terpisah. Otak di sini, tubuh di sana.

Ketika kuliah, otak harus bekerja lebih banyak dan olahraga tidak lagi menjadi kewajiban. Ketika kami mendapat pekerjaan tetap, otak kami lebih sibuk lagi, kalender kami lebih penuh, dan merawat tubuh menjadi lebih sulit. Jadi, kami melakukan apa yang dilakukan oleh kebanyakan orang. Kami mencoba setiap alat dan trik yang ada untuk menjadi lebih efisien dengan otak kami—dan mengesampingkan tubuh. Dua dunia yang terpisah. Otak di sini, tubuh *jauh* di sana.

Pengaturan dasar dari dunia masa kini menganggap bahwa otaklah yang mengemudikan bus, tetapi bukan begitu ke-

adaannya. Ketika kamu tidak merawat tubuh, otak tidak bisa melakukan tugasnya. Jika kamu pernah merasa lamban dan tidak bisa berpikir setelah makan siang berat atau merasa bugar dan berpikiran jernih setelah olahraga, kamu tahu apa yang kami maksud. **Jika kamu menginginkan energi untuk otakmu, kamu perlu merawat tubuh.**

Namun, bagaimana caranya? Ada banyak sekali kajian ilmiah, buku, unggahan blog, dan narasumber di luar sana yang siap memberitahumu bagaimana cara meningkatkan energi. Jujur saja, itu bisa sangat membingungkan. Haruskah aku lebih banyak tidur atau melatih diri untuk lebih sedikit tidur? Apakah aerobik jadi cara terbaik? Atau latihan penguatan? Dan ketika kesepakatan ilmiah terus berubah—seperti ketika para saintis beralih dari peringatan untuk tidak makan lemak ke menganjurkannya—apa yang harus kamu lakukan?

Dalam riset kami untuk menulis buku ini, kami telah menghabiskan bertahun-tahun untuk memahami semua nasihat ini, terutama mencari cara terbaik untuk membangun energi guna "memberi bensin" kepada otak. Pada akhirnya, kami menyadari bahwa 99 persen dari apa yang perlu kamu ketahui untuk meningkatkan energi sudah ada di sana, dalam sejarah manusia. Yang perlu kamu lakukan hanyalah pergi ke masa lalu dan melihatnya sendiri.

Kamu Dibangunkan oleh Auman Harimau Bergigi Runcing

Kamu menggosok mata dan menggaruk kepala dengan bingung. Kamu sedang terbaring di rerumputan di tepi rimba

lebat, cahaya pucat fajar menembus celah dedaunan. Di sisi kamu ada sebuah catatan:

Perutmu keroncongan, kepalamu terasa berkabut. Kamu butuh *cappucino* dan *croissant*, tetapi Italia dan Prancis belum akan diciptakan sampai berabad-abad lagi. Di suatu tempat di kejauhan, suatu raungan lain menggema di perbukitan. Kamu memutuskan, hari ini pasti akan menyebalkan.

Tetapi kemudian ... itu tidak menyebalkan.

Awalnya kamu bertemu dengan seorang pemburu bernama Urk. Urk tampak seperti manusia gua pada umumnya. Ia mengenakan penutup tubuh yang terbuat dari kulit singa gunung dan memiliki janggut yang akan membuat para pria modern merasa malu.

Urk terkejut ketika melihatmu. Ia membungkuk dan mengangkat kapak batunya. Namun, setelah ia mengamati pakaian dan potongan rambutmu yang aneh, ia menyadari bahwa kamu bukan ancaman yang serius. Urk tertawa, kamu tersenyum, dan suasana menghangat.

Sikap Urk kasar dan baju kulit singanya perlu dikirim ke binatu, tetapi ternyata ia pria yang sangat keren. Ia memperkenalkanmu kepada anggota sukunya dan mereka mengajakmu memungut buah beri. Jalannya sangat jauh dan pada saat matahari terbenam kamu kecapekan. Kamu makan malam daging rusa bersama mereka, lalu meringkuk di bawah kulit *mammoth* tebal yang hangat, menatap bintang-bintang, dan terhanyut dalam tidur malam terbaik selama beberapa tahun terakhir.

Selama beberapa minggu berikutnya, para pemburu itu mengajarkan beberapa hal dasar kepadamu: cara membuat kapak batu sendiri, cara mengenali tanaman beracun, dan cara melambaikan tangan ke arah para pelempar tombak untuk mengejar rusa.

Setiap hari, kamu berjalan berkilo-kilometer. Setiap hari kamu juga mempunyai banyak waktu untuk santai, berbagi

makanan dengan orang lain, atau meluangkan waktu untuk mengasah tombak atau sekadar melamun. Tubuhmu menjadi lebih kuat sementara otakmu menjadi lebih rileks. Pada suatu malam, saat kamu dan sukumu berkemah di sebuah gua besar yang indah, kamu tersambar ilham: "Hei, teman-teman," katamu. "Dinding ini akan *menakjubkan* untuk lukisan gua! Siapa mau ikut?"

Tentu saja tidak ada yang menjawab karena mereka tidak paham bahasa Inggris. Tetapi, kamu tidak peduli. Kamu selalu mengatakan kepada diri sendiri bahwa suatu hari kelak kamu akan belajar melukis dan esok pagi kamu akan meluangkan waktu untuk memulai.

Selamat datang kembali ke abad dua puluh satu. Jangan khawatir, ini bukanlah anjuran untuk menjalankan diet purba, cuma makan kacang mete, atau berlari telanjang kaki dengan hanya mengenakan kulit rusa yang melindungimu dari cuaca. Kami memperkenalkan Urk kepadamu untuk satu alasan penting: Kami percaya ada banyak yang bisa dipelajari—tentang tubuh dan otak kita—dari manusia prasejarah. Pada zaman ketika dunia modern tampak gila, ingatlah bahwa *Homo sapiens* berevolusi untuk menjadi pemburu, bukan pengetuk layar dan penekan pensil.

Manusia prasejarah memakan berbagai jenis makanan dan sering menunggu sepanjang hari (atau lebih lama) untuk makanan besar. Selalu bergerak adalah norma mereka. Berjalan, berlari, dan menggendong dilakukan sepanjang hari, diiringi beberapa gerak singkat lain yang lebih berat. Namun, mereka punya banyak waktu untuk santai dan keluarga: Para ahli antropologi memperkirakan bahwa manu-

sia purba hanya "bekerja" tiga puluh jam dalam seminggu. Mereka hidup dan bekerja di komunitas yang erat dan akrab, di mana satu-satunya pilihan komunikasi adalah tatap muka. Dan tentu saja mereka mendapat banyak tidur, mereka berangkat tidur ketika hari gelap dan bangun bersama terbitnya matahari.

Kita adalah keturunan dari manusia purba itu, tetapi spesies kita tidak berevolusi secepat dunia sekitar kita. Itu berarti kita masih diprogram untuk gaya hidup "terus bergerak", diet yang beragam tetapi berjarak relatif panjang, banyak waktu tenang, banyak waktu tatap muka, dan tidur nyenyak yang selaras dengan irama hari.

Meski menyenangkan, pengaturan dasar gaya hidup dunia modern kita sama sekali berbeda. Pengaturan dasar dari kegiatan fisik kita adalah duduk. Pengaturan dasar interaksi manusia adalah dengan layar. Makanan datang terbungkus plastik dan jam tidur seringnya disempilkan sekenanya saja sepanjang hari. Bagaimana kita bisa sampai ke sini?

Gaya Hidup Modern adalah Sebuah Kebetulan

Homo sapiens muncul di Afrika sekitar 200.000 tahun yang lalu. Selama 188.000 tahun berikutnya, semua orang memiliki jabatan kerja yang sama—pemburu—dan hari-hari kita berlangsung seperti hari-hari Urk. Lalu, sekitar 12.000 tahun yang lalu, manusia mulai bertani dan sebagian besar dari kita menghentikan cara-cara nomadik untuk tinggal di desa dan kota. (Nama *revolusi agrikultural* mungkin terdengar seperti kemajuan mendadak yang genius, tetapi mungkin peralihan itu adalah kebetulan semata dan terjadi secara bertahap se-

lama beberapa generasi.) Dibandingkan dengan kehidupan seorang pemburu, pekerjaan tani dan kehidupan desa itu buruk. Waktu untuk bersantai menurun. Kekerasan dan penyakit meningkat. Malangnya, tidak ada kata mundur.[27]

Kita terus maju. Selama berabad-abad, kita beralih dari kayu ke bahan bakar fosil. Kita menguasai uap dan listrik. Lalu, selama dua abad terakhir, segalanya menjadi hiruk-pikuk. Kita menciptakan pabrik. Kita membuat televisi lalu terbosesi dengannya, mengubah jam tidur untuk dicocokkan dengan jam menonton TV harian. Kita menciptakan komputer, internet, dan telepon pintar. Setiap kali, tidak ada kata mundur.

Dunia masa kini bukanlah suatu utopia yang direncanakan oleh para genius. Ia dibentuk secara kebetulan oleh tek-

[27] Bacalah buku "Sapiens" karangan Yuval Noah untuk mendapatkan kisah menakjubkan tentang ciri kebetulan dari revolusi agrikultural dan konsekuensinya yang tidak diniatkan (tetapi tidak bisa dimundurkan).

nologi yang telah muncul selama beberapa abad, dekade, tahun terakhir. Kita ini dibuat untuk satu jenis dunia, tetapi menjalani hidup di dunia yang lain. Di balik jam cerdas, potongan rambut terbaru, dan celana jin desainer buatan pabrik, kita ini adalah Urk.

Jadi, bagaimana kita bisa mengisi otak dan tubuh manusia purba kita dengan energi yang dibutuhkan untuk pekerjaan dunia modern? Di samudra nasihat yang serba membingungkan, membebani, dan terkadang saling berlawanan dari para ilmuwan, guru kesehatan, dan para penulis buku *self improvement* (*ehem, ehem*), Urk adalah teladanmu. Dengan hidup seperti Urk, kamu kembali ke hal-hal dasar—sedikit lebih dekat dengan gaya hidup kera yang telah berevolusi menjadi manusia, tetapi tidak kehilangan segala sesuatu yang hebat dari dunia modern.

Jangan salah paham: Zaman prasejarah tidak sepenuhnya menyenangkan. Urk tidak punya akses ke antibiotik atau cokelat, dan ia menyikat giginya dengan ranting. Namun, jika kamu menganut beberapa aktivitas kecil seperti yang dilakukan Urk, kamu bisa mendapatkan yang terbaik dari abad kedua puluh satu *dan* yang terbaik dari diri *Homo sapiens* purba.

Bertindak Seperti Manusia Purba untuk Membangun Energi

Gagasan untuk kembali ke hal-hal dasar mengandung sebuah peluang besar: Karena kehidupan masa kini sangat tidak selaras dengan tubuh pemburu, ada sebuah ruang besar untuk perbaikan. Metode-metode dengan hasil tertinggi—yaitu

metode di mana pergeseran terkecil menghasilkan manfaat terbesar—akan mengikuti prinsip-prinsip berikut:

1. Terus Bergerak

Urk selalu berjalan, menggendong, mengangkat, dan bekerja. Tubuh dan otak kita bekerja dengan sangat baik ketika kita bergerak. Untuk mengisi baterai, kamu tidak harus berlatih maraton atau mengikuti latihan fisik sebelum subuh seperti militer. Bergerak dalam satu sesi selama dua puluh sampai tiga puluh menit saja bisa membuat otak bekerja lebih baik, mengurangi stres, memperbaiki suasana hati, *dan* mempermudah tidur nyenyak, menyediakan lebih banyak energi untuk hari berikutnya—sebuah lingkaran umpan balik yang positif dan sangat manis.

2. Makan Makanan Sehat

Urk makan apa yang bisa ia temukan dan tangkap: sayuran, buah, kacang-kacangan, dan hewan. Sekarang ini, kita dikelilingi oleh makanan buatan pabrik. Kami tidak memintamu untuk membongkar ulang dietmu secara total, tetapi kami akan mengusulkan beberapa taktik untuk menggeser pengaturan dasarmu supaya menjauh dari makanan palsu ke arah makan seperti Urk.

3. Mengoptimalkan Kafeina

Baiklah, kami tahu: Tidak banyak kedai kopi di zaman prasejarah. Tetapi selagi kita membahas otak dan tubuh, sangat-

lah penting untuk bicara tentang kafeina, karena ini adalah tempat yang sangat mudah untuk memperbaiki kadar energi.

4. Keluar dari Jaringan

Di dunia Urk, nyaris tidak ada yang pernah terjadi. Kecuali sesekali melarikan diri dari mastodon, tidak ada kabar terbaru. Hening adalah norma dan manusia berevolusi tak hanya untuk tahan terhadap keheningan, tetapi juga menggunakan keheningan untuk pikiran yang produktif dan fokus kerja. Suara dan distraksi yang terus-menerus di masa kini adalah bencana bagi energi dan perhatianmu. Kami akan menunjukkan beberapa cara yang mudah untuk menemukan saat hening, misalnya rehat dari layar dan meninggalkan *headphone* di rumah.

5. Jadikan Personal

Urk adalah hewan sosial yang berinteraksi secara tatap muka dengan teman-temannya. Sekarang ini, interaksi kita terutama melalui layar, tetapi kamu bisa mengubahnya dengan menemukan orang-orang yang bisa "mengisi" bateraimu dan bertemu secara pribadi. Ini adalah pengangkat suasana hati yang sangat mudah dari masa purba.

6. Tidur di Gua

Menurut sebuah kajian pada 2016 yang dilakukan oleh University of Michigan, orang Amerika menghabiskan sekitar delapan jam di tempat tidur setiap malam, begitu pula

orang-orang Inggris, Prancis, dan Kanada. Namun, meskipun tampaknya kita menghabiskan banyak waktu di tempat tidur, sebagian besar dari kita tidak memiliki jam tidur yang cukup. Bagaimana mungkin? Kualitas tidur lebih penting daripada kuantitas dan dunia kita penuh dengan halangan untuk mendapatkan tidur yang baik—mulai dari layar gawai sampai jadwal dan kafeina. Malam-malam Urk mengikuti sebuah irama yang bisa diramalkan. Ia tidur dalam gelap dan tidak pernah terbaring gelisah memikirkan *e-mail*. Kami akan bicara tentang bagaimana kamu bisa mengikuti tuntunan Urk untuk bisa istirahat dengan lebih baik, merasa lebih baik, dan berpikir lebih baik.

Ah, kami mengerti. Nasihat seperti ini—*Lebih banyak olahraga! Makan lebih sehat! Hidup seperti manusia purba!*—memang mudah diberikan, tetapi amat sulit untuk diikuti. Itulah sebabnya, alih-alih berhenti di filosofi tingkat tinggi, kami akan akan berlanjut ke penjelasan yang sangat spesifik tentang bagaimana menerapkan gagasan ini menjadi tindakan, setiap kali dengan satu langkah kecil. Sekarang, marilah kita colokkan kabel dan mengisi ulang baterai kita.

TAKTIK-TAKTIK ENERGI

Terus Bergerak

61. Olahraga Setiap Hari (tetapi Jangan *Sok* Pahlawan)
62. Susuri Trototar
63. Tidak Memudahkan Diri
64. Sisipkan Olahraga Supersingkat

61. Olahraga Setiap Hari (tetapi Jangan *Sok* Pahlawan)

> Apa yang kamu lakukan setiap hari akan lebih penting dari apa yang kamu lakukan sesekali saja.
>
> —GRETCHEN RUBIN

Menggerakkan tubuh adalah cara terbaik untuk mengisi bateraimu. Tetapi, kamu tidak memerlukan olahraga yang rumit dan panjang. Filosofi kami sederhana:

Olahraga selama sekitar dua puluh menit ...
Riset menunjukkan bahwa manfaat kognitif, kesehatan, dan suasana hati yang terpenting dari olahraga bisa didapatkan hanya dalam dua puluh menit.

... setiap hari ...
Terangkatnya energi dan suasana hati oleh olahraga akan bertahan selama sekitar satu hari, jadi untuk merasa enak setiap hari, berolahragalah setiap hari. Sebagai tambahan bonus, kebiasaan harian akan lebih mudah untuk dipelihara dibandingkan kebiasaan yang sesekali saja.[28]

[28] Ya, kami tahu kamu butuh beristirahat. Namun, kalau kamu menargetkan berolahraga setiap hari, kemungkinan besar kamu akan secara tidak sengaja mendapatkan hari istirahat karena jadwal yang bertabrakan, cuaca, atau gangguan lainnya. Dan sebenarnya, di tengah hari istirahat, kamu mungkin bisa berjalan-jalan.

... (dan puji dirimu).

Jangan mengkhawatirkan soal kesempurnaan. Jika minggu ini kamu hanya bisa berolahraga empat hari, hei, empat kali itu lebih baik daripada tiga kali! Jika hari ini kamu tidak sanggup berolahraga selama dua puluh menit, keluarlah selama sepuluh menit saja. Terkadang berjalan atau lari atau berenang sepuluh menit akan beralih menjadi dua puluh menit, atau lebih lama lagi, karena terasa sangat enak—sekali bergerak, kamu tidak ingin berhenti. Di lain waktu, itu hanya akan menjadi sepuluh menit saja, tapi itu juga keren. Itu lebih baik daripada nol dan kamu masih mendapatkan tambahan energi.[29]

Selain itu, tindakan mengenakan perlengkapan olahraga dan pergi ke luar saja sudah akan menguatkan kebiasaan, memudahkanmu memotivasi diri untuk berolahraga lebih lama pada waktu mendatang.

Pendekatan "sekadar cukup" ini membutuhkan pergeseran cara pikir karena sebagian besar dari kita memiliki anggapan yang serupa tentang apakah sebenarnya olahraga itu.

---

[29] Riset tentang olahraga ringan dan otak sangatlah menakjubkan. Misalnya, sebuah kajian pada 2016 di Radboud University di Belanda, menemukan bahwa olahraga meningkatkan ingatan jangka pendek, bahkan ketika informasi yang diingat itu diketahui berjam-jam *sebelum* partisipan berolahraga. Kajian pada 2017 di University of Connecticut menemukan bahwa aktivitas fisik yang ringan (misalnya berjalan kaki) meningkatkan kesejahteraan psikologis, sedangkan aktivitas yang keras tidak memiliki efek positif atau negatif. Tampaknya banyak sekali jenis kajian seperti ini. Untuk melihat dengan lebih lengkap (dan lebih menyenangkan) tentang sains dari apa yang dilakukan oleh olahraga ringan kepada otak, bacalah "Brain Rules" karangan John Medina.

Sering anggapan ini berkaitan dengan ego kita. Terlepas dari apakah kita menganggap diri sebagai pemain basket, pendaki bukit, pelaku yoga, pelari, pesepeda, perenang, atau apa pun, banyak dari kita yang memiliki bias terhadap aktivitas yang kita anggap "olahraga yang sesungguhnya". Kurang dari itu tidaklah masuk hitungan, bahkan jika "olahraga yang sesungguhnya" itu tidak terlalu cocok dengan kehidupan kita.

Budaya modern menguatkan tuntutan yang tidak realistis tentang olahraga. Perusahaan sepatu mengajak kamu untuk berbuat lebih banyak, lebih cepat, dan lebih baik. Judul majalah meneriakkan metode-metode baru untuk membentuk otot perut dan mengecilkan pinggang. Orang-orang mengumbar tentang lari maraton dengan menempelkan stiker "26,2" di mobilnya, dan tidak mau kalah, para pelari ultramaraton menempelkan stiker "50" dan "100" untuk menunjukkan siapa yang lebih unggul kepada para pelari maraton biasa itu.

Bagaimana seharusnya perasaan orang-orang normal seperti kita tentang olahraga? Apakah olahraga hanya diperhitungkan jika kita berlatih untuk lari maraton atau menarik gerbong delapan belas roda dengan rantai yang digigit di mulut? Jawabannya tidak. Doakan saja para pelari ultramaraton itu, lalu acuhkan mereka. Pilihlah olahraga ringan, kecil-kecilan, setiap hari—atau sedekat mungkin dengan "setiap hari".

Bergeser ke olahraga ringan setiap hari mungkin berarti meninggalkan hakmu untuk mengumbar kesombongan. Mungkin berarti melepaskan aktivitas "ideal" untuk olahraga yang benar-benar bisa kamu lakukan secara konsisten. Memang tidak mudah untuk melakukan pergeseran mental

ini. Kami tidak bisa melakukannya untukmu, tetapi kami bisa memberi izin kepadamu: kamu boleh tidak sempurna. Manfaat olahraga bagimu jauh lebih penting daripada caramu berolahraga.

Jake

Dulu aku menganggap diriku "pemain basket yang serius". Di benakku, olahraga bukanlah olahraga yang sesungguhnya, kecuali aku bermain basket tiga jam sehari, empat hari seminggu. Namun, dengan adanya anak-anak dan pekerjaan, itu tidak mungkin dicapai. Jadi, aku sesekali saja bermain basket di mana aku bermain berjam-jam selama beberapa hari berturut-turut—melelahkan diri sendiri, sering mencederai diri sendiri, dan merasa terbelakang di pekerjaan—dilanjutkan dengan berminggu-minggu atau berbulan-bulan tidak melakukan olahraga apa pun dan merasa sangat bersalah. Jadi, olahraga habis-habisan atau sama sekali tidak berolahraga.

Aku ingat saat ketika aku mengubah cara pikir olahragaku. Aku baru tiba di kantor setelah tiga jam bermain basket. Aku terpincang-pincang dengan pergelangan kaki yang terkilir dan ambruk ke mejaku, kehabisan tenaga fisik dan mental. Tidak ada energi yang tersisa untuk bekerja; *mouse* komputer terasa berbobot 50 kilogram.

Lalu suatu penglihatan terlintas di benakku tentang bagaimana perasaanku pada pagi sebelumnya, sesudah aku berjalan selama sepuluh menit mengitari wilayah permukimanku, mendorong putra kecilku di kereta dorongnya agar ia bisa mendapat udara segar. Itu jenis olahraga ringan yang dianggap tidak memadai oleh ego atletikku, jalan singkat seperti itu

tidaklah "masuk hitungan". Namun, pada hari ketika aku sudah melakukannya, aku tiba di kantor dengan perasaan bugar, fokus selama beberapa jam, dan menyelesaikan proyek desain yang penting.

"Astaga," pikirku. "Aku perlu mengubah pendekatanku." Memang basket menyenangkan dan olahraga yang baik. Tetapi, aku berlebih-lebihan setiap kali aku bermain dan itulah resep untuk menjadi lelah dan cedera.

Pada saat itu juga aku memutuskan untuk menurunkan standar olahragaku dan memberi pujian kepada diriku untuk berapa pun jumlah olahraga yang aku lakukan, terlepas dari besar atau kecil. Ketika aku tidak bisa (atau tidak seharusnya) bermain basket—artinya hampir setiap hari—aku lari, dan ketika aku tidak bisa lari, aku berjalan.

Pengalaman praktisku sesuai dengan ilmu pengetahuan. Aku merasa lebih baik pada hari-hari ketika aku sedikit berolahraga: tidak terlalu stres, lebih bertenaga, dan pada umumnya lebih bahagia. Dan tidak seperti upaya besar-besaran yang *sok* pahlawan, rutinitas olahraga sehari-hari yang berukuran pas ini lebih bertahan lama. Berlari atau berjalan menjadi kebiasaan yang nyata—pada akhirnya menjadi otomatis. Sesekali aku masih main basket, tetapi basket bukan lagi satu-satunya jenis olahraga yang masuk hitungan. Dengan memberi izin kepada diriku untuk hanya sedikit berolahraga setiap hari, aku jauh lebih bahagia.

62. Susuri Trototar

Kita dilahirkan untuk berjalan. Di dalam sejarah evolusi manusia, kemampuan untuk berjalan tegak sebenarnya muncul sebelum otak besar, otak berpikir kita. Tetapi di dunia

modern, kita memasuki pengaturan dasar untuk berkendara. Bagi sebagian besar dari kita, kita bisa pergi ke mana pun dengan mobil, bus, atau kereta api, dan membuat kita mudah *tidak* berjalan. Pengaturan dasar ini merampok peluang besar untuk menimba energi.

Dari segi teknis, berjalan benar-benar bagus untukmu. Laporan-laporan dari Harvard dan Mayo Clinic (dan lain-lain) menunjukkan bahwa berjalan membantumu menurunkan berat tubuh, menghindari penyakit jantung, mengurangi risiko kanker, menurunkan tekanan darah, menguatkan tulang, dan memperbaiki suasana hati melalui pelepasan endorfin pereda nyeri. Praktisnya, berjalan adalah obat ajaib.

Dan berjalan membantu meluangkan waktu yang bisa kamu gunakan untuk berpikir, melamun, atau bermeditasi. JZ sering menggunakan saat berjalan untuk merencanakan dan memikirkan Sorotannya. Terkadang, ia mulai mengarang bab baru, unggahan blog, atau kisah di kepalanya. Tetapi, saat berjalan tidak harus menjadi saat Zen. Kamu bisa mendengarkan *podcast* atau buku audio sambil berjalan. Kamu bahkan bisa berbincang di telepon. (Tergantung di mana kamu berjalan, mungkin akan terlalu riuh untuk melakukan perbincangan yang serius, tetapi kamu bisa menelepon untuk sekadar menyapa ibumu.)

Berjalan setiap hari tidak harus menjadi "tugas yang harus dilakukan". Cobalah menggunakan berjalan sebagai pengganti moda angkutanmu. Jika jaraknya terlalu jauh, mungkin kamu bisa berjalan di sebagian perjalanan. Turunlah dari bus atau kereta api satu perhentian lebih awal dan selesaikan sisa perjalanan dengan berjalan kaki. Lain waktu, ketika kamu mengemudi ke suatu tempat yang area parkir-

nya luas, lewatkan tempat parkir yang sempurna dan pilih untuk memarkir di tempat terjauh. Jika kamu mengubah pengaturan dasar dari "mengemudi setiap kali mungkin" ke "berjalan setiap kali mungkin", kamu akan menemukan peluang di mana-mana.

Secara umum, mungkin berjalan adalah bentuk olahraga yang paling sederhana dan mudah di dunia. Namun, walaupun mudah, ia sangat berguna untuk mengisi bateraimu. Mengutip kembali kata-kata Nancy Sinatra, kakimu dibuat untuk berjalan—dan hanya itu yang harus mereka lakukan.

JZ

Pada 2013, kantorku pindah dari pinggiran ke pusat kota, sekitar satu kilometer dari rumah. Aku memutuskan untuk mulai berjalan ke kantor, karena ... mengapa tidak? Cuaca San Francisco sangat menyenangkan, bus selalu penuh, dan aku tidak mau membayar parkir di tengah kota.

Ketika berjalan sudah menjadi rutin, aku mengamati sesuatu: Ketika aku berjalan ke kantor, aku merasa sepertinya punya lebih banyak waktu. Secara teknis, berjalan membutuhkan waktu lebih lama daripada menumpang bus atau mengendarai mobil, tetapi aku tidak merasa seperti itu karena berjalan menciptakan waktu yang bisa kugunakan untuk berpikir atau mengerjakan Sorotanku secara mental.

63. Tidak Memudahkan Diri

Baiklah, berjalan ke semua tempat—seperti yang kami nasihatkan di taktik sebelumnya—memang tidak memudahkan. Tetapi itu disengaja. Menurut kami, memilih ketidakmudahan adalah cara bagus untuk mendapat peluang berolahraga di luar pusat kebugaran. Kamu hanya perlu bersedia mengatur ulang pengaturan dasarmu dari "mencari kemudahan" menjadi "mencari energi", seperti ini:

1. Masak Sendiri

Membawa belanjaan, bergerak di sekeliling dapur, mengangkat, mencincang, mengaduk—semuanya mewajibkan tubuhmu bergerak. Bagi beberapa orang, memasak bersifat meditatif; cara yang bagus meluangkan waktu untuk berpikir atau merenung. Bagi beberapa lainnya, memasak adalah pengalaman yang nikmat dan alasan untuk bertemu muka dengan teman dan keluarga (taktik #81). Selain itu, makanan yang kamu buat di rumah mungkin lebih sehat daripada makanan restoran dan karenanya lebih memberi energi.

2. Memilih Tangga

Lift sangatlah memudahkan, tetapi sebenarnya mereka serba canggung, bukan? Ke arah mana kamu harus memandang? Haruskah kamu menyapa pria dari bagian akunting[30] itu atau terus berpura-pura menatap telepon? Hindari kepu-

[30] Para akuntan jangan tersinggung ya. Kami menyukai akuntan *kok*!

tusan-keputusan yang menimbulkan stres ini dengan bergerak dan memilih anak tangga.

3. Gunakan Koper Tanpa Roda

Singkirkan koper beroda dan jinjing saja kopermu. Anggap saja ini miniatur dari latihan angkat beban, hanya saja di bandar udara, bukan pusat kebugaran. Kamu tentu paham. Semua ini peluang untuk tidak memudahkan diri di mana saja!

Jake
Tunggu dulu. Koper beroda adalah penemuan terbaik sejak penemuan api. Aku tidak mau menyingkirkan koperku!

Tentu saja, kami harus mengatakan bahwa kami sendiri munafik. Kami mencintai kemudahan, mulai dari aplikasi pengantaran barang sampai *lift* dan, hmmm, mobil. Kami tidak menganjurkan kamu untuk menolak semua kemudahan kehidupan modern secara menyeluruh, hanya saja sesekali kamu perlu mengatakan 'tidak' dan menjadikan kemudahan itu sebagai pilihan yang disadari, alih-alih sekadar pengaturan dasar yang otomatis dari cara hidup.

JZ
Ingat, tidak ada orang yang harus menggunakan semua taktik. Bahkan kami sekali pun.

64. Sisipkan Olahraga Supersingkat

Terkadang, hal-hal yang kelihatannya terlalu bagus kalau benar terjadi, ternyata memang bagus *dan* benar. Itu sebabnya kami adalah penggemar latihan interval berintensitas tinggi, suatu cara olahraga yang menekankan kualitas di atas kuantitas. Pada latihan interval berintensitas tinggi ini—atau kami sebut "olahraga supersingkat"—kamu menjalankan serangkaian gerakan yang singkat tetapi intens. Kamu bisa memilih latihan berat tubuh, seperti *push-up*, *pull-up*, dan lompat jongkok. Kamu bisa lari cepat. Kamu bisa angkat beban. Dan kamu bisa menyelesaikan sebuah latihan yang benar dengan hanya lima atau sepuluh menit.

Bagian terbaiknya adalah latihan supersingkat ini benar-benar membangkitkan energi. Dan bukan sekadar pengganti olahraga "sesungguhnya" yang hemat waktu. Malah sebenarnya, ada bukti bahwa secara keluruhan, latihan intensitas tinggi lebih baik daripada latihan tingkat sedang yang lebih panjang yang kita anggap perlu. Meringkas beberapa kajian ilmiah yang baru, *New York Times* berkata, "Sekitar tujuh menit latihan yang relatif intens bisa menghasilkan manfaat

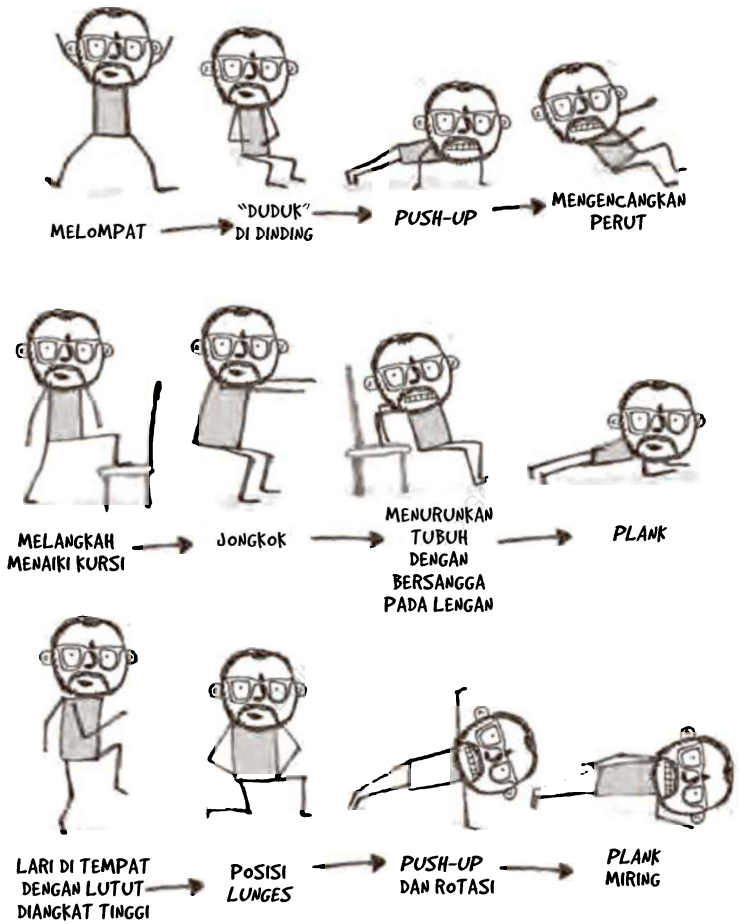
yang lebih besar daripada latihan ringan selama satu jam atau lebih." Manfaat yang lebih besar, dalam waktu yang lebih sedikit, tanpa biaya, tanpa peralatan: Ini benar-benar terdengar *too good to be true*.

Latihan semacam ini memang masuk akal dalam konteks dunia Urk. Kamu akan mudah membayangkan Urk mengangkat, mendorong, memanjat, dan menarik saat ia pulang dari perburuan yang sukses atau mendaki ke puncak untuk mendapat pandangan yang lebih luas. Olahraga supersingkat tidak boleh menjadi satu-satunya olahraga yang kamu lakukan—tetapi ini cara yang cepat dan mudah untuk mengisi bateraimu.

Jika kamu ingin mencobanya, berikut adalah dua pilihannya:

Olahraga Tujuh Menit

Berdasarkan sebuah artikel pada 2013 di *Health & Fitness Journal* yang dikeluarkan oleh American College of Sports Medicine dan dipopulerkan oleh *New York Times*, olahraga tujuh menit menggabungkan dua belas latihan yang sederhana, cepat, dan telah terbukti secara ilmiah dalam suatu rangkaian yang hanya berlangsung selama tujuh menit (tiga puluh detik gerakan berat dengan sepuluh detik rehat di antaranya). Kamu bahkan tidak harus berpikir ketika melakukannya—ada aplikasi yang menuntun gerakanmu, lihat rekomendasinya di maketimebook.com.



Olahraga 3 x 3 ala JZ

Atau kamu bisa seperti JZ dan berlatih lebih sederhana lagi. Tiga kali seminggu, lakukan tiga langkah berikut:

1. Sebanyak mungkin *push-up* sekaligus, lalu istirahat satu menit
2. Sebanyak mungkin jongkok sekaligus, lalu istirahat satu menit
3. Sebanyak mungkin angkat beban (*pull-up, curl*, apa saja) sekaligus, lalu istirahat satu menit

JZ

Jika aku tidak punya waktu untuk pergi ke taman dan menggunakan palang senam, aku hanya mengangkat benda-benda di rumah. Seperti kursi, sekantung buku, atau ujung meja yang kami buat dari batang pohon. Memang tidak keren, tetapi tetap merupakan olahraga yang singkat dan sederhana. Selain itu, tindakan mengangkat benda-benda (bukan mengangkat barbel atau gagang di mesin kebugaran) lebih mirip dengan cara leluhur kita menggunakan ototnya di dunia nyata: mengangkat, menggendong, dan mendorong.

Agar tidak bosan—atau jika latihan ini awalnya terlalu sulit—cobalah dengan berbagai variasi. Misalnya, lakukan setengah *push-up* jika *push-up* biasa terlalu sulit. Atau tingkatkan latihan jongkok di atas satu kaki jika versi standar menjadi terlalu mudah. Carilah saja variasi *push-up*, variasi jongkok, variasi *pull-up* di internet untuk mendapat ide.

TAKTIK-TAKTIK ENERGI

Makan Makanan Sehat

65. Makan Seperti Seorang Pemburu
66. Jadikan Piringmu Seperti Alun-alun
67. Tetaplah Lapar
68. Mengemil Seperti Balita
69. Jalankan Rencana Cokelat Hitam

65. Makan Seperti Seorang Pemburu

Taktik ini adalah penghormatan dan ringkasan dari pahlawan kami, Michael Pollan, seorang penggemar makanan dan pengarang. Di buku terlarisnya "In Defense of Food", Pollan membahas "pertanyaan yang dianggap sangat rumit dan membingungkan tentang apa yang harus dimakan manusia agar sehat secara maksimal":

Makanlah. Jangan terlalu banyak. Perbanyak sayuran.

Nah, kami sudah membaca buku-buku Pollan dan mencoba nasihatnya, dan terkutuklah jika itu tidak mempan. Makan makanan sehat, seperti sayuran, kacang-kacangan, ikan, dan daging—menciptakan perbedaan yang sangat besar di tingkat energi kami. Bagaimanapun, tubuh manusia berevolusi untuk makan makanan sehat, jadi tidak mengejutkan bahwa mesinmu bekerja lebih baik ketika kamu memberinya bahan bakar yang ia harapkan.

JZ

Pada awal pembuatan buku ini, aku ingin meluangkan waktu untuk masak di rumah. Aku menganggapnya sebagai kemenangan ganda: ketidakmudahan yang memberi energi (taktik #63) dan cara untuk menjadikan makanan sehat sebagai makanan pokok dalam diet sehari-hari. Aku menemukan bahwa memasak dengan bahan-bahan makanan utuh yang seder-

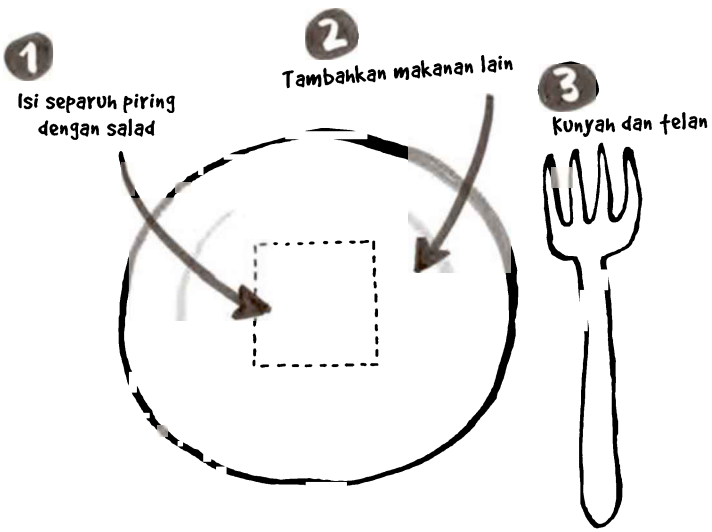
hana—misalnya daging panggang dengan salad—jauh lebih mudah daripada mengikuti resep yang panjang. Bagiku, itu adalah cara terbaik untuk membuat "makan seperti pemburu" jadi kegiatan rutin.

Jake
Aku harus mengakui, untuk mengatur ulang pengaturan dasar-ku makan seperti seorang pemburu, aku membutuhkan cemilan yang cepat dan mudah sepanjang waktu, lalu merencanakan lebih dulu agar semua cemilan itu bukan hanya lezat, tetapi juga makanan yang sehat. Aku membeli almond, walnut, buah, dan selai kacang dalam jumlah besar. Lalu, ketika aku lapar, aku siap dengan cemilan berkualitas tinggi yang kusukai: segenggam kacang dan kismis atau selai kacang dengan pisang atau irisan apel. (Lihat taktik #68 untuk obrolan tentang cemilan.)

66. Jadikan Piringmu Seperti Alun-alun

Satu teknik sederhana untuk menjaga agar makan besarmu tetap ringan dan membangkitkan energi adalah **menaruh salad duluan di piringmu,** lalu baru tambah segala sesuatu yang lain di sekitarnya. Ini seperti alun-alun di tengah Kota New York: kamu mencadangkan sebagian besar wilayah untuk tanaman hijau sebelum melakukan pengembangan di

bagian tepiannya. Lebih banyak salad berarti lebih sedikit makanan berat dan, kemungkinan besar, lebih banyak energi sesudah makan.



Perang Taktik: Puasa vs Mengemil

Bagi JZ, puasa menajamkan fokus dan meningkatkan energi. Bagi Jake, pikiran tentang melalui waktu dari makan siang ke makan malam tanpa cemilan malah membangkitkan kecemasan.

67. Tetaplah Lapar

JZ

Pengaturan dasar modern adalah terus-menerus makan: tiga kali makan besar sehari ditambah cemilan untuk mencegah agar kamu tidak terlalu lapar. Tetapi ingat, Urk adalah seorang pemburu. Ia tidak makan kecuali ia sudah mengumpulkan, menangkap, atau membunuh makanannya. Bisakah kamu membayangkan pergi untuk mengumpulkan buah beri atau berburu banteng setiap pagi, siang, dan malam, ditambah saat-saat di antaranya ketika gula darahmu mulai terasa rendah?

Intinya, hanya karena kita *bisa* makan sepanjang waktu, itu tidak berarti kita harus makan sepanjang waktu. Meski kita cukup beruntung hidup di dunia di mana makanan berlimpah, tubuh kita masih sama dengan tubuh Urk, berevolusi untuk bertahan hidup dan berkembang di dunia yang langka makanan.

Puasa yang terputus-putus telah menjadi tren baru, tetapi ada banyak alasan untuk mencobanya, terlepas dari anjuran Beyoncé dan Benedict Cumberbatch. Makanan terasa lebih enak ketika kamu lapar dan ada beberapa manfaat kesehatan dari puasa: kesehatan kardiovaskuler, usia panjang, perkembangan otot, dan bahkan mungkin penurunan risiko kanker.

Namun, dalam soal membangkitkan energi dan meluangkan waktu, ada satu manfaat yang lebih besar dari semua itu: Puasa (sampai titik tertentu) menjernihkan pikiran dan menajamkan otak, yang sangat bagus untuk tetap fokus pada prioritasmu.

Sudah dua tahun aku mempraktikkan puasa terputus-putus—yang sebenarnya hanya nama genit dari "terkadang tidak makan". Pada mulanya, rasa lapar terasa mengganggu. Tetapi setelah beberapa kali mencoba, aku terbiasa dengan bagaimana rasanya menjadi lapar, dan menemukan bahwa itu membuatku menemukan cadangan energi mental yang baru.[31] Ini terutama berguna sebagai bagian dari rutinitas pagi ketika aku bangun dan bekerja selama empat atau lima jam (bebas dari distraksi dan sering juga bebas dari makanan) untuk Sorotanku.

[31] Jake menyamakan aku dengan seekor kucing rumahan yang menjadi bersemangat dan memburu makanan tepat sebelum jam makan. Aku tidak tahu apakah aku harus tersinggung atau senang dengan penyamaan itu, tetapi kucing peliharaanku telah meneguhkan bahwa itu adalah hal yang baik.

Jangan khawatir, aku tidak menganjurkan puasa selama berhari-hari; ini hanya soal melewatkan satu kali makan besar atau bahkan melewatkan satu kali cemilan saja. Tentu saja, tidak seorang pun ingin menjadi orang yang muncul di makan siang bisnis atau makan malam ulang tahun dan hanya memesan segelas air jeruk nipis. Tetapi temanku, Kevin, memperkenalkan sebuah metode puasa yang cocok dengan kehidupan normal. Ia akan makan malam lebih awal, lalu melewatkan sarapan, dan makan besar di jam makan siang. Puasanya berlangsung sekitar enam belas jam dan kamu bisa sesekali melakukannya tanpa dianggap aneh oleh orang lain.

68. Mengemil Seperti Balita

Jake

Anak balita menjadi rewel ketika lapar.[32] Sebagai orang tua, aku telah sering melihatnya. Oh, bahkan terlalu sering.

Namun, itu bukan kesalahan si anak. Memang sulit bagi seorang anak berusia tiga tahun untuk bertahan dari makan siang sampai makan malam tanpa mengemil. Malah sebenarnya, ini juga sulit bagi banyak orang dewasa. Sejujurnya, aku sendiri sering menjadi lapar dan kesal tanpa menyadarinya. Jadi—tidak seperti JZ yang menghindari cemilan—aku menganggap cemilan yang teratur sebagai hal yang baik. Malah sebenarnya,

[32] Jika ada anak balita yang membaca ini, jangan tersinggung ya. Tetapi, kamu tahu bahwa ini benar.

aku agak fanatik cemilan. Aku selalu membawa dua batang granola di ranselku untuk berjaga-jaga. Aku bahkan menyesuaikan jadwal program *Design Sprint* untuk meluangkan waktu mengudap cemilan.

Soal mengemil, aku pikir ada dua hal yang penting: memilih cemilan berkualitas tinggi dan mengemil ketika tubuh dan otakmu membutuhkannya, bukan hanya karena iseng.

Agar bateraimu tetap penuh, berpura-puralah bahwa kamu seorang anak balita, atau lebih tepatnya, orang tua dari anak balita. Waspadai perasaan mudah kesal dan frustrasi, dan siapkan "obat" yang bergizi. Ketika kamu berangkat kerja pada pagi hari, kemaslah sebutir apel atau sekantung campuran kacang-kacangan. Jika kamu lapar dan tidak membawa bekal, carilah makanan yang sehat (misalnya pisang atau kacang-kacangan), alih-alih makanan instan yang tidak sehat (permen atau keripik kentang). Kamu tidak akan memberikan sekantung keripik kentang kepada anakmu yang baru berusia tiga tahun agar ia tetap bertenaga sampai jam makan siang, dan kamu harus memperlakukan dirimu dengan kepedulian yang sama. Orang dewasa juga manusia.

69. Jalankan Rencana Cokelat Hitam

Gula menyebabkan *sugar-high* (mencuatnya energi karena gula), dan *sugar-high* menyebabkan *sugar-crash* (melorotnya energi karena gula). Sebagian besar orang tahu bahwa menghindari makanan bergula adalah cara yang bagus untuk memelihara energi, tetapi mari kita akui, menolak makanan penutup itu sangat sulit.

Jadi, jangan berhenti. Geser saja pengaturan dasarmu. Perbolehkan dirimu memakan makanan penutup selama itu adalah cokelat hitam.

Cokelat hitam selalu mengandung lebih sedikit gula dibandingkan dengan makanan manis yang lain, jadi kamu tidak akan terlalu mengalami *sugar-crash*. Banyak kajian[33] menunjukkan bahwa cokelat hitam bahkan memiliki manfaat kesehatan. Dan karena ia "kaya" serta lezat, kamu tidak harus memakannya dalam jumlah banyak untuk memuaskan hasratmu. Singkatnya, cokelat hitam sangat menakjubkan dan kamu harus lebih sering memakannya.[34]

Jake

Aku penyuka manis sejati, tetapi sejak 2002, aku telah menjalankan Rencana Cokelat Hitam. Itu dimulai dalam suatu perjalanan darat dari Seattle ke Portland bersama istriku, Holly. Kami berhenti di sebuah pompa bensin tempat aku membeli dan meminum satu botol besar Coke, satu kemasan permen Bottle Caps, dan satu permen loli Jolly Rancher. Dengan energi yang mencuat akibat gula, aku mengemudi seperti di permainan video Super Mario Bros, lengkap dengan efek suara, selama lima menit.

Lalu tiba jatuhnya energi akibat gula. Aku menghabiskan sisa perjalanan dengan duduk melorot di kursi penumpang,

[33] Didanai oleh perusahaan cokelat, tetapi ini tidak menjadi masalah.

[34] Ingatlah, cokelat hitam mengandung kafeina, jadi perhitungkan hitungan kafeinamu. (lihat taktik #75).

mengeluhkan sakit kepala berdenyut, sementara Holly menertawakanku.

Akhirnya, peristiwa Jolly Rancher itu memunculkan suatu hubungan kait-mengait di kepalaku: Makan banyak gula, merasa buruk sesudahnya. Ini terjadi ketika semua kajian tentang manfaat kesehatan dari cokelat hitam ramai diberitakan, jadi aku memutuskan untuk mencobanya sebagai pengganti makanan penutup yang biasa. Pada mulanya aku harus membiasakan diri dengan rasa pahitnya. Tetapi setelah indra pencicipku menyesuaikan diri, makanan penutup yang biasa aku makan malah terasa terlalu manis.

Aku masih makan es krim atau biskuit, sedikitnya dua kali seminggu, tetapi itu traktiran khusus yang disengaja dan disadari. Menurut pengaturan dasarnya, aku makan cokelat hitam, tingkat energiku tetap stabil, dan istriku tidak menertawakanku ... paling sedikit tidak tentang Peristiwa Jolly Rancher.

TAKTIK-TAKTIK ENERGI

Mengoptimalkan Kafeina

70. Bangun *Sebelum* Kamu Memasok Kafeina
71. Teguk Kafeinamu *Sebelum* Kamu Ambruk
72. Cobalah Tidur Siang dengan Kafeina
73. Pelihara Kestabilan Energi dengan Teh Hijau
74. Gunakan Tenaga Turbo untuk Sorotanmu
75. Kenali Panggilan Terakhirmu
76. Putus Hubunganmu dengan Gula

Kita mudah tersangkut di pengaturan dasar kafeina—misalnya menuang kopi setiap kali kamu berhenti bekerja untuk meregangkan tubuh. Kafeina adalah bahan yang (agak) candu, jadi bahkan perilaku otomatis yang kecil, misalnya minum secangkir kopi hanya agar punya alasan untuk berdiri dan meninggalkan meja kerja, dapat segera menjadi kebiasaan yang menguat sendiri secara kimiawi. Kami bukan menghakimi. Kami sendiri pengguna kafeina, sebagaimana sebagian besar manusia.[35] Tetapi, kafeina sangat kuat dan karena ia punya efek langsung pada energimu, kamu harus meminumnya dengan niat yang sungguh disadari, alih-alih otomatis.

Kami mulai lebih banyak berpikir tentang kafeina setelah bertemu dengan Ryan Brown. Ryan sangat serius tentang kopi. Begitu seriusnya sehingga ia pergi keliling dunia mencari biji kopi yang sempurna, memulai perusahaan pengiriman kopi sendiri, bekerja untuk raja kopi kelas atas Stumpdown dan Blue Bottle, dan bahkan menulis buku tentang kopi.

Ryan juga serius tentang cara ia *meminum* kopi. Selama bertahun-tahun, ia mempelajari setiap artikel dan kajian akademik yang baru tentang kafeina, berusaha mengoptimalkan tingkat energinya dengan mencari tahu saat terbaik untuk meminum setiap cangkir kopi. Seperti yang bisa ia bayangkan, ketika ia menawarkan untuk membagikan apa yang telah ia temukan, kami sangat bersemangat mendengarkannya.

---

[35] Menurut U.S. Food and Drug Administration, sembilan puluh persen orang dewasa di dunia mengonsumsi kafeina dalam berbagai bentuk. Di Amerika Serikat, delapan puluh persen orang dewasa meminumnya setiap hari, termasuk Jake dan JZ.

Ryan mengatakan bahwa untuknya, memaksimalkan energi dimulai dengan sedikit memahami cara kerja kopi. Bagi otak, molekul-molekul kafeina sangat mirip dengan molekul yang bernama *adenosina*, yang pekerjaannya adalah memberitahu otak untuk melambat dan merasa mengantuk atau gugup. Adenosina sangat membantu di malam hari ketika kamu bersiap untuk tidur. Tetapi ketika adenosina membuat kita mengantuk di pagi atau sore hari, biasanya kita langsung mencari kafeina.

Ketika kafeina muncul, otak berkata, "Hei tampan!" dan kafeina mengikat ke reseptor-reseptor tempat seharusnya adenosina melekat. Adenosina hanya dibiarkan mengapung di sekelilingnya. Akibatnya, otak tidak mendapatkan sinyal mengantuk.

Yang menarik adalah ini (paling sedikit bagi kami), secara teknis kafeina tidak meningkatkan energimu; ia hanya menghalangimu mengalami kemerosotan energi akibat kantuk yang berasal dari adenosina. Namun, sekali kafeina memudar, semua adenosina yang masih berkeliaran siap untuk merebut tempatnya. Jika kamu tidak mengisi ulang kafeinamu, kamu bisa ambruk. Dan dengan berjalannya waktu, tubuhmu semakin menyesuaikan diri dengan kafeina dengan menghasilkan semakin banyak adenosina untuk mengimbangi kandungan kafeina. Inilah sebabnya jika biasanya kamu mengonsumsi banyak kafeinan, kamu akan merasa lebih gugup dan sakit kepala ketika kamu tidak meminumnya.

Mengetahui semua ini, Ryan menciptakan sebuah sistem yang sempurna, yang memungkinkannya untuk menikmati sebanyak mungkin kopi, memelihara kestabilan energi, dan tidak melelahkan sarafnya atau mengganggu tidurnya. For-

mula pribadinya, yang didukung oleh sains dan dibuktikan oleh pengalaman, luar biasa sederhana:

- Bangun tanpa kafeina (dengan kata lain, bangkit dari tempat tidur, sarapan, dan memulai hari tanpa kopi).
- Minum cangkir pertama antara pukul 09.30 dan 10.30.
- Minum cangkir terakhir antara pukul 13.30 dan 14.30.

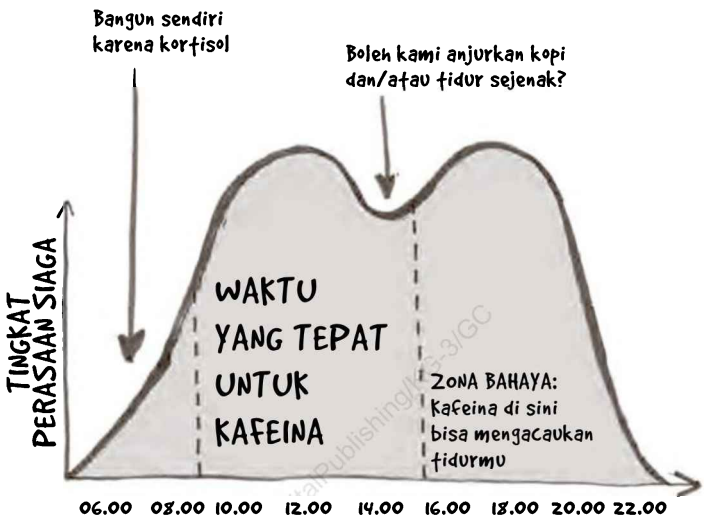
Hanya itu. Rata-rata Ryan hanya minum dua atau tiga cangkir kopi sehari. Bayangkan, dia adalah orang yang *menulis buku tentang kopi*—ia mencintai kopi. Tetapi, ia juga tahu, kalau ia minum kopi lebih banyak, atau lebih awal, atau terlalu larut, ia akan memiliki *lebih sedikit* energi, jadi ia membatasi asupannya dan menikmati setiap hirupan kopinya.

Jika Ryan sudah melakukan semua kerja keras itu, kita tinggal mengikuti saja jadwal yang sama, bukan? Tidak secepat itu. Ia memperingatkan bahwa tidak ada satu formula yang cocok untuk semua orang. Setiap orang memproses dan bereaksi terhadap kafeina dengan cara yang sedikit berbeda, tergantung pada metabolisme, ukuran tubuh, toleransi, bahkan DNA.

Tentu saja, kami memutuskan untuk mencobanya sendiri. Apa yang mempan bagi JZ tidak selalu mempan bagi Jake, dan sebaliknya. Kami harus menyesuaikan formula kami sendiri, tetapi itu memang pantas untuk dilakukan—kami berdua berakhir dengan energi yang lebih stabil sepanjang hari.

Kami menganjurkanmu untuk bereksperimen dengan taktik-taktik berikut dan, seperti semua taktik di buku ini,

buat catatan (halaman 296 dan 330) untuk melacak hasilnya. Siapkan saja masa penyesuaian selama tiga sampai sepuluh hari sambil menikmati perasaan gugup saat tubuhmu menyesuaikan diri.


Bangun sendiri karena kortisol
Boleh kami anjurkan kopi dan/atau tidur sejenak?
TINGKAT PERASAAN SIAGA
WAKTU YANG TEPAT UNTUK KAFEINA
ZONA BAHAYA: Kafeina di sini bisa mengacaukan tidurmu
06.00 08.00 10.00 12.00 14.00 16.00 18.00 20.00 22.00

Sumber: Karangan kami sendiri (tetapi sepertinya sudah benar).

70. Bangun *Sebelum* Kamu Memasok Kafeina

Pada pagi hari tubuhmu menghasilkan banyak kortisol secara alami. Ia adalah hormon yang membantumu untuk bangun. Ketika kortisol sedang tinggi, kafeina tidak berbuat banyak untukmu (kecuali meredakan gejala ketagihan kafeina untuk sementara waktu). Untuk sebagian besar orang, kortisol berada di titik tertinggi antara pukul 08.00 dan 09.00, jadi un-

tuk mendapatkan energi pagi yang ideal, cobalah meminum cangkir kopi pertama pada pukul 09.30.

Jake
Aku melakukan peralihan ini setelah bicara dengan Ryan. Sebelumnya, aku selalu bangun di tengah kabut kecanduan kopi. Diperlukan beberapa hari untuk mengatasi kegugupanku di pagi hari, tetapi sekali aku mengatasinya, aku sangat senang karena bisa bangun dalam keadaan siaga. Dan sekarang, aku merasa seakan mendapat dorongan energi yang lebih besar dari kopi pagi.

71. Teguk Kafeinamu *Sebelum* Kamu Ambruk

Hal yang rumit dari kafeina adalah kamu sudah terlambat jika baru meminumnya setelah mengantuk. Adenosina sudah merekat di reseptor otak dan sulit untuk mengusir perasaan lemas itu. Izinkan kami ulangi karena ini adalah sebuah rincian yang penting: *Jika kamu menunggu mengantuk dulu baru meminumnya, itu sudah terlambat.* Jadi, sebaiknya pikirkan kapan biasanya energimu menurun—bagi sebagian besar kita, biasanya sesudah makan siang—dan minumlah kopi (atau minuman berkafeina pilihanmu) tiga puluh menit sebelumnya. Atau, pilihan lainnya...

72. Cobalah Tidur Siang dengan Kafeina

Salah satu cara yang sedikit rumit tapi menunjukkan hasil besar dalam pemanfaatan mekanisme kafeina adalah dengan menunggu sampai kamu merasa lelah atau mengantuk, minum kopi, lalu segera tidur sejenak selama lima belas menit. Kafeina membutuhkan beberapa waktu untuk diserap ke dalam aliran darah dan mencapai otak. Selama tidur siang yang singkat itu, otak melepaskan adenosina. Ketika kamu bangun, reseptor-reseptor otak sudah kosong dan kafeina baru saja muncul. Kamu segar, baterai sudah penuh kembali, dan siap untuk beraksi. Kajian-kajian menunjukkan bahwa tidur siang dengan kafeina meningkatkan kinerja kognitif dan ingatan, lebih daripada kopi dan tidur sejenak secara sendiri-sendiri.[36]

JZ

Ketika menulis buku *Sprint*, aku menggunakan tidur siang dengan kafeina untuk mendapatkan dorongan energi pada sore hari. Untukku, tidur siang kafeina yang baik selama lima belas menit memberi sekitar dua jam energi untuk fokus.

[36] Sebuah kajian pada 1997 di Loughborough University menguji partisipan dengan sebuah simulator mengemudi mobil. Orang-orang yang melakukan tidur siang dengan kafeina memiliki kinerja lebih tinggi dibandingkan orang yang hanya tidur sejenak dan orang yang hanya minum kopi. Kajian pada 2003 di Hiroshima University, Jepang, mencoba menolong orang-orang yang hanya tidur siang sejenak untuk mengejar ketertinggalan kinerjanya dari orang-orang yang melakukan tidur siang dengan kafeina. Caranya dengan memapar mereka kepada cahaya terang, tetapi orang-orang yang melakukan tidur siang dengan kafeina masih tetap unggul dalam ujian ingatan.

73. Pelihara Kestabilan Energi dengan Teh Hijau

Untuk memelihara kestabilan energi sepanjang hari, cobalah menggantikan dosis besar kafeina (misalnya satu cangkir besar kopi seduh) dengan dosis kecil yang lebih sering. Teh hijau adalah pilihan yang bagus. Cara termudah dan termurah untuk menjalankan percobaan ini adalah membeli sekotak kantung teh hijau dan cobalah mengganti setiap satu cangkir kopi dengan dua atau tiga cangkir teh. Ini akan menjaga tingkat energimu lebih konsisten dan stabil sepanjang hari, menghindari pasang surut energi yang kamu dapatkan dari sesuatu yang mengandung kafeina dalam jumlah tinggi, misalnya kopi.

JZ

Kamu juga bisa mencoba solusi orang Italia: *espresso* klasik. Jika kamu menyukai *espresso*—sepertiku—dan bisa mendapatkannya—sepertiku, sesekali—itu pilihan dosis rendah yang bagus. Satu *espresso* kira-kira sebanding dengan setengah cangkir kopi dan dua cangkir teh hijau.

74. Gunakan Tenaga Turbo untuk Sorotanmu

Hidup ini mirip dengan permainan video Mario Kart: kamu harus menggunakan tenaga turbomu secara strategis. Perhitungkan jam pasokan kafeinamu agar kamu berenergi tepat

ketika memulai Sorotanmu. Kami berdua menerapkan teknik ini dengan cara sederhana yang sama: Kami membuat secangkir kopi tepat sebelum kami duduk untuk menulis.

75. Kenali Panggilan Terakhirmu

Teman Jake, Camille Fleming, adalah seorang dokter keluarga yang melatih para dokter magang di Swedish Hospital di Seattle. Salah satu keluhan yang paling sering ia dengar dari pasien segala usia adalah kesulitan tidur. Pertanyaan pertama yang ia ajukan kepada mereka—dan pertanyaan yang ia ajarkan kepada siswa magangnya—adalah "Berapa banyak kafeina yang Anda konsumsi dan kapan?" Sebagian besar orang tidak bisa menjawabnya. Beberapa lainnya mengatakan sesuatu seperti "Oh, bukan itu yang membuat saya susah tidur; saya terakhir minum kopi pukul 16.00."

Yang tidak disadari oleh sebagian besar orang (termasuk kami sebelum Camille menjelaskannya kepada Jake) adalah separuh kadar kafeina dalam darah bertahan selama lima sampai enam jam. Jadi, jika rata-rata orang minum kopi pukul 16.00, separuh dari kafeina sudah hilang dari aliran darah pada jam 21.00 atau 22.00, tetapi separuhnya lagi masih ada di sana. Paling sedikit, *beberapa* kafeina masih menghalangi *beberapa* reseptor adenosina selama berjam-jam setelah kamu minum kopi, dan kemungkinan besar mengganggu tidurmu. Pada gilirannya, itu mengganggu energi pada keesokan harinya.

Kamu harus bereksperimen sendiri untuk menentukan "Panggilan Terakhir untuk Kafeina"-mu yang unik. Tetapi, jika kamu sulit tidur, kemungkinan besar panggilan terakhir

itu seharusnya lebih dini daripada yang kamu pikir. Cobalah sendiri dengan memundurkannya semakin dini dan perhatikan apakah dan kapankah kamu menjadi lebih mudah tertidur.

76. Putus Hubunganmu dengan Gula

Bukan rahasia lagi bahwa banyak minuman berkafeina juga sangat manis: minuman ringan seperti Coke dan Pepsi dan minuman manis seperti Snapple Tea dan Starbuck Mocha, belum lagi minuman "energi" seperti Red Bull, Macho Buzz, dan Psycho Juice.[37] Meskipun gula memberi dorongan energi yang langsung, kami tidak perlu memberitahumu bahwa energi yang dihasilkan tidak bertahan lama.

Kami realistis dan kami tidak akan menganjurkanmu menghapus gula secara total dari dietmu (kami juga belum melakukannya). Tetapi, kami menganjurkanmu untuk memisahkan kafeina dari gula.

Jake
Dulu, untukku kafeina artinya Coke atau, jika sedang menginginkannya, *mocha*. Tidak mudah untuk menggantinya, jadi aku beralih secara bertahap, menggunakan es teh yang tidak manis dan es kopi susu sebagai pintu untuk keluar dari negeri sirup. Sekarang, jika aku benar-benar menginginkan sesuatu

[37] Kami percaya bahwa paling sedikit salah satunya memang ampuh.

yang manis dalam kafeinaku, aku hanya menggunakannya secara terpisah. Kopi pahit dan sepotong biskuit lebih nikmat daripada biskuit yang telah dilarutkan ke dalam kopi, yang pada dasarnya itulah minuman bersoda.

TAKTIK-TAKTIK ENERGI

Keluar dari Jaringan

77. Pergi ke Hutan
78. Siasati Diri untuk Bermeditasi
79. Tinggalkan *Headphone* di Rumah
80. Rehat yang Sesungguhnya

77. Pergi ke Hutan

Hutan memang menyenangkan.

—AYAHNYA JAKE

Sejak 1982, Pemerintah Jepang telah menganjurkan sebuah praktik yang bernama *shinrin-yoku*, yang bisa diterjemahkan sebagai "mandi hutan" atau, lebih sederhananya, "menghirup atmosfer hutan". Kajian-kajian tentang *shinrin-yoku* menunjukkan bahwa paparan hutan sejenak saja akan menurunkan stres, denyut jantung, dan tekanan darah. Itu tidak hanya di Jepang. Sebuah kajian pada 2008 oleh University of Michigan membandingkan kinerja kognitif dari orang-orang yang baru saja berjalan di kota dengan orang-orang yang baru saja berjalan di taman. Mereka yang telah berjalan di alam memiliki kinerja dua puluh persen lebih baik.

Jadi, sedikit saja paparan kepada alam bisa membuatmu jauh lebih tenang dan tajam. Bagaimana ini bisa terjadi? Penjelasan yang terbaik kami temukan dari Cal Newport di dalam buku "Deep Work":

> *Ketika berjalan di alam, kamu terbebaskan dari kewajiban untuk mengarahkan perhatian, karena lebih sedikit tantangan yang harus dihadapi dalam mencari jalan (misalnya persimpangan jalan yang penuh sesak) dan mengalami cukup banyak rangsangan menarik yang menyibukkan benak untuk menghindari perlunya mengarahkan perhatian secara aktif. Keadaan ini memungkinkan kita mengisi ulang sumber daya waktu untuk memfokuskan perhatian.*

Dengan kata lain, hutan mengisi ulang baterai di otakmu. Ini kedengarannya mirip dengan leluhur Urk kita. Apa pun penjelasannya, ini patut dicoba dan kamu tidak harus mendaki Puncak Pasifik. Ah, kamu bahkan tidak membutuhkan hutan; sepertinya manfaatnya bisa didapatkan dengan setiap lingkungan alam. Coba saja meluangkan beberapa menit di taman dan perhatikan apa yang dilakukannya terhadap energi mentalmu. Jika kamu tidak bisa pergi ke taman, melangkahlah saja ke luar untuk menghirup udara segar. Bahkan jika kamu hanya bisa membuka jendela, kami percaya kamu akan merasa lebih baik. Tubuh pemburu kita merasa lebih hidup ketika berada di luar rumah.

Jake

Ayahku mencintai hutan, tetapi ia bekerja sebagai pengacara dan biasanya hari-harinya dihabiskan di kantor dan mobilnya. Jadi, manakala ia bisa rehat dari rapat, ia pergi ke taman terdekat dan berjalan di sana. Setiap Sabtu dan Minggu, ia berjalan di hutan. Cuaca tidak menjadi halangan. Kecuali angin sedang sangat kuat dan ia pikir ia akan tertimpa pohon, ia selalu menyediakan waktu untuk alam.

Ketika masih kecil, aku menganggap obsesi ayah kepada hutan ini agak aneh. Tetapi, sebagai orang dewasa, aku mengerti. Ketika aku memulai karier dan otakku dijejali oleh keriuhan suara dan hiruk-pikuk dunia kerja, aku menyadari bahwa terjadi sesuatu yang ajaib ketika aku berjalan di taman. Otakku seakan-akan menjadi tenang dan pikiranku menjadi lebih jer-

nih—tak hanya saat berjalan, tetapi juga hingga berjam-jam sesudahnya. Sekarang, lari di bawah teduhnya taman Golden Gate Park adalah salah satu kebiasaan harianku. Ketika lepas dari jalan-jalan kota dan menapaki jalan setapak, kepalaku terasa enteng dan stres menguap. Kurasa ayahku benar—hutan itu memang menyenangkan.

78. Siasati Diri untuk Bermeditasi

Manfaat meditasi sudah terdokumentasikan dengan baik. Meditasi mengurangi stres, meningkatkan kebahagiaan, mengisi baterai otak, dan meningkatkan fokus. Namun, ada masalah di sini. Meditasi itu sulit, dan mungkin kamu merasa agak konyol melakukannya. Kami mengerti. Kami masih merasa malu ketika membicarakan meditasi. Malah sebenarnya, *sekarang* ini, di saat kami mengetik kalimat ini, kami juga merasa malu.

Tetapi, meditasi sendiri bukan hal yang memalukan. **Meditasi adalah pelega bagi otakmu.**

Bagi manusia, berpikir adalah pengaturan dasar. Pada sebagian besar waktu, itu hal yang baik. Tetapi, dengan *terus-menerus* berpikir, berarti otakmu tidak pernah mendapat istirahat. Ketika kamu bermeditasi, alih-alih terhanyut secara pasif oleh arus pikiran, kamu tetap tenang dan *memperhatikan* pikiran-pikiran itu. Itu melambatkan mereka serta memberi waktu istirahat kepada otak.

Jadi baiklah, meditasi adalah istirahat bagi otak. Tetapi anehnya: **Meditasi juga senam bagi otak**. Tetap tenang dan memperhatikan pikiran memang menyegarkan, tetapi

ironisnya, itu juga kerja keras. Tindakan melambatkan dan memperhatikan pikiran adalah pengeluaran tenaga yang membuat kamu merasa segar, persis seperti yang dilakukan olahraga.

Malah sebenarnya, efek dari meditasi mirip dengan efek dari olahraga. Kajian-kajian menunjukkan bahwa meditasi meningkatkan ingatan dan kemampuan untuk memelihara fokus.[38] Meditasi bahkan membuat bagian-bagian otak lebih tebal dan kuat, persis seperti olahraga membangun otot.[39]

Tetapi, seperti yang telah kami katakan, meditasi adalah kerja keras. Tidak seperti olahraga, hasil-hasilnya tidak kasat mata dari luar: Korteks otakmu mungkin menebal, tetapi kamu tidak bisa bermeditasi untuk membentuk otot perut.

Kami juga mengenali bahwa mencari waktu untuk menghentikan segala yang sedang kamu lakukan untuk duduk dan memperhatikan pikiran akan sangat sulit ketika ada jutaan hal yang harus kamu lakukan. Tetapi, energi, fokus, dan ketenangan mental yang kamu dapatkan dari meditasi sebenar-

---

[38] Misalnya, sebuah kajian pada 2013 di University of California, Santa Barbara, menemukan bahwa mahasiswa yang bermeditasi hanya sepuluh menit sehari selama dua minggu meningkatkan nilai rata-rata GRE (*Graduate Record Examinations*, suatu ujian yang sangat berat) lisan mereka dari 460 menjadi 520. Itu adalah peningkatan otak yang menakjubkan untuk sebuah upaya yang sangat kecil.

[39] Pada 2006, para periset di Harvard, Yale, dan MIT bekerja sama menggunakan pemindaian MRI untuk membandingkan para meditator yang berpengalaman dengan bukan meditator. Mereka menemukan bahwa meditator memiliki korteks otak yang lebih tebal di area-area yang berkaitan dengan perhatian dan persepsi sensorik.

nya *membantumu meluangkan waktu* untuk hal-hal yang harus dilakukan. Jadi, inilah nasihat kami tentang meditasi:

1. Kami tidak akan memberi tahu *bagaimana caranya* bermeditasi. Kami bukan pakarnya—tetapi ponsel cerdasmu bisa menjadi pakar. Untuk memulai, gunakan sebuah aplikasi meditasi terbimbing. (Lihat kisah Jake di halaman berikutnya dan temukan rekomendasi aplikasi kami di maketimebook.com.)
2. Menyasar target yang rendah. Sesi meditasi selama tiga menit saja dapat meningkatkan energimu. Sepuluh menit akan luar biasa.
3. Kamu tidak harus duduk dalam posisi lotus. Cobalah meditasi terbimbing sambil menumpang bus, berbaring, berjalan, berlari, atau bahkan makan.
4. Jika kata *meditasi* terasa tidak nyaman bagimu, sebut saja dengan nama lain. Misalnya, "saat tenang", "istirahat", "berhenti sejenak", "mengambil rehat", atau "melakukan Headspace" (atau apa pun aplikasi yang kamu gunakan).
5. Beberapa orang mengatakan meditasi hanya berlaku jika kamu melakukannya tanpa bantuan dan dalam waktu yang panjang. Ah, orang-orang itu brengsek. Jika mempan bagimu dan kamu senang, kamu bisa terus melakukan sesi singkat meditasi terbimbing untuk selamanya.

Jake

Selama bertahun-tahun aku mendengar hal-hal hebat tentang meditasi, tetapi aku tidak melakukannya. Lalu, istriku membujukku untuk mencoba aplikasi Headspace di iPhoneku. "Kamu akan menyukainya," katanya. "Andy bicara dengan sangat sederhana."

Andy adalah Andy Puddicombe, pendiri Headspace dan pemilik suara yang kamu dengar di aplikasimu. Memang perlu beberapa waktu untuk terbiasa dengan aksen *British*-nya, tetapi Holly benar. Aku sangat menyukainya.

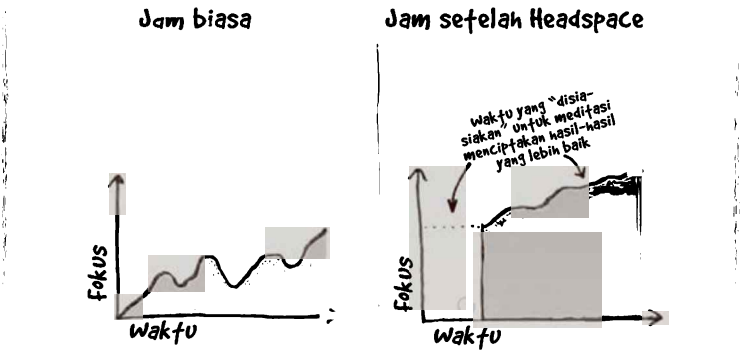
Aku mulai melacak bagaimana perasaanku setelah setiap sesi untuk melihat apakah Headspace meningkatkan fokusku. Ternyata memang benar.

APAKAH HEADSPACE ADA GUNANYA?
• 4/9 10 menit YA
• 4/10 10 menit YA (lebih mudah untuk fokus, lebih tenang)
• 4/11 10 menit YA (bergerak lebih lambat dan lebih cerdik ketika aku mulai bekerja sesudahnya)

Lalu, aku menggunakan fitur di aplikasi itu yang melacak berapa hari berturut-turut aku telah bermeditasi. Pada akhirnya, dengan menyisipkan sesi singkat selagi menumpang bus, aku bisa mencapai sampai 400 hari!

Ketika menggunakan Headspace, menjadi lebih mudah bagiku untuk berkonsentrasi dalam waktu yang lama. Pikiran-

pikiranku lebih jelas. Dan, meski aku tahu bahwa ini akan terdengar ganjil, aku merasa lebih bersedia untuk menjadi diri sendiri. (Yang menurutku adalah hal yang bagus.)



Menggunakan tekonologi untuk memerangi stres dan distraksi dari kehidupan modern—yang sebenarnya berasal dari teknologi—mungkin terdengar ganjil, tetapi aplikasi meditasi benar-benar ampuh untukku. Jika kamu ingin tahu, coba saja.

79. Tinggalkan *Headphone* di Rumah

Headphone memang menakjubkan. Mungkin kita menyepelekannya, tetapi ia membantu kita mendengarkan apa pun, di mana pun, di dalam privasi total, dan ini luar biasa menakjubkan. Kamu bisa membawa Malcolm Gladwell ketika kamu berlari-kecil, memutar Joan Jett sambil bekerja, atau mendengarkan *podcast* Dungeons & Dragons sambil duduk di pesawat udara yang penuh-sesak. Tak ada yang tahu apa

yang sedang kamu dengarkan. Itu adalah semesta kecilmu sendiri dalam kualitas suara stereo.

Jadi, tentu saja, banyak kehidupan modern yang dihabiskan dengan mengenakan *headphone* untuk mengisi hari-hari yang sepi tanpa mendengarkan sesuatu. Namun, jika kamu mengenakannya setiap kali kamu bekerja, berjalan, berolahraga, atau melakukan perjalanan, otakmu tidak pernah mendapatkan keheningan. Bahkan, album musik yang sudah kamu dengar sejuta kali tetap membuat pikiranmu bekerja. Musik, *podcast*, atau buku-audio mencegah kebosanan, tetapi kebosananlah yang menciptakan ruang untuk berpikir dan fokus (taktik #57).

Istirahatlah dan tinggalkan *headphone*-mu di rumah. Dengarkan saja suara lalu lintas, atau ketukan di papan ketikmu, atau langkah kakimu di trotoar. Tolaklah godaan untuk mengisi ruang yang kosong.

Kami tidak mengatakan bahwa kamu harus sepenuhnya meninggalkan *headphone*. Itu akan sangat munafik, karena kami sendiri menggunakannya hampir setiap hari. Namun, sesekali libur dari *headphone* selama satu hari atau bahkan satu jam adalah cara yang mudah untuk menghadirkan sedikit keheningan dalam harimu dan kesempatan kepada otak untuk mengisi baterai.

80. Rehat yang Sesungguhnya

Saat sedang berhenti bekerja, kita selalu tergoda untuk mengecek Twitter, Facebook, atau aplikasi Kolam Tak Berujung lainnya. Tetapi, jenis rehat seperti ini tidak memperbarui atau merilekskan otak. Ketika kamu melihat berita yang me-

nyedihkan atau foto teman yang membuat kamu iri, kamu malah merasa lebih stres, alih-alih meredakan stres. Dan jika kamu bekerja di meja kerja, rehat di Kolam-Kolam Tak Berujung membuat kamu melekat di kursi dan menjauh dari kegiatan yang menghasilkan energi, misalnya bergerak berkeliling atau bicara dengan orang lain.

Jadi, cobalah rehat dari layar: Memandang ke luar jendela (ini bagus untuk matamu), berjalan sejenak (ini bagus untuk benak dan tubuhmu), makanlah cemilan (ini bagus untuk energimu jika kamu lapar), atau bicara dengan seseorang (ini biasanya bagus untuk suasana hati, kecuali kamu bicara dengan orang brengsek).

Jika pengaturan dasarmu adalah mengecek Kolam Tak Berujung, kamu harus mengubah kebiasaan-kebiasaan itu—dan seperti yang telah kami perhatikan, mengubah kebiasaan tidaklah mudah. Kami telah menemukan bahwa taktik-taktik rintangan yang telah kamu baca akan dapat membantu: Telepon yang bebas distraksi (taktik #17), keluar dari situs yang bikin ketagihan (taktik #18), dan menjauhkan mainan ketika kamu sudah selesai bermain (taktik #26). Sekali kamu mencoba untuk benar-benar rehat, kami rasa kamu akan sangat menyukainya. Dengan lebih banyak energi, akan lebih mudah kembali ke setelan Laser dan mempertahankan fokus di Sorotanmu.

JZ

Bahkan ketika aku menggunakan taktik-taktik Meluangkan Waktu, aku masih mendengar sirene panggilan dari Kolam Tak Berujung. Setelah sekitar satu jam atau bahkan lima belas menit produktif, aku sering berpikir sendiri, "Wah, tadi itu kerja yang bagus, aku harus menghadiahi diri dengan mengecek Twitter!"

Namun, sungguh menakjubkan bagaimana rintangan yang terkecil sekali pun bisa mengerdilkan dorongan itu dan mengingatkanku untuk mengambil rehat sungguhan. Misalnya, ketika aku mencoba membuka Twitter.com di komputerku dan melihat layar daftar dulu (*log-in*), aku ingat, "Ah, ya, aku harus mengambil rehat yang sesungguhnya." Ini telah menjadi rutinitas baru dan pengaturan baru bagiku.

Jake

Aku sangat suka mengambil rehat sungguhan di dunia nyata, tetapi terkadang itu tidak cukup. Ketika aku sudah bekerja sangat keras dan mendapatkan perasaan "kering otak", seakan-akan kepalaku adalah busa yang telah diperas habis, aku tahu bahwa tiba saatnya untuk rehat besar: Aku menghentikan segala sesuatu dan menonton satu film utuh. Mengapa film? Tidak seperti serial televisi, film relatif singkat dan terbatas. Tidak

seperti media sosial atau *e-mail* atau berita, film tidak membuatku cemas. Itu pelarian yang murni dan peluang bagi otak untuk berhenti dan rileks, tanpa risiko jatuh ke dalam kawah waktu dari distraksi yang menghabiskan energi.

TAKTIK-TAKTIK ENERGI

Jadikan Personal

81. Luangkan Waktu untuk Kelompokmu
82. Makan Tanpa Layar

81. Luangkan Waktu untuk Kelompokmu

Kita semua, bahkan yang paling introver sekali pun, telah diprogram untuk membutuhkan koneksi dengan manusia lain. Seharusnya ini tidak mengejutkan: bagaimanapun, Urk tinggal di satu suku yang beranggotakan seratus sampai dua ratus orang. Manusia berevolusi untuk tumbuh di komunitas yang erat.

Namun, pada masa kini, waktu untuk bertatap muka bisa sulit didapatkan. Jika kamu tinggal di kota, mungkin kemarin kamu melihat lebih banyak manusia dibandingkan yang Urk lihat sepanjang hidupnya, tetapi berapa banyak dari mereka yang kamu ajak bicara? Dan berapa banyak dari perbincangan itu yang bermakna? Ini ironi yang kejam dari kehidupan modern: kita dikelilingi orang-orang, tetapi lebih terasing daripada sebelumnya. Ini soal besar, terutama jika kamu mempertimbangkan penemuan dari sebuah kajian dari Harvard selama 75 tahun tentang Study of Adult Developtment: Orang-orang yang memiliki relasi yang kuat memiliki kecenderungan untuk menjalani kehidupan yang panjang, sehat, dan memuaskan. Kami bukan mengatakan bahwa bicara dengan orang asing di antrean toko akan membantumu hidup sampai usia seratus tahun—tetapi meluangkan waktu untuk bertatap muka dengan orang-orang bisa menjadi pendorong energi yang sangat besar.

Bahkan, pada abad ke-21 pun, kamu punya suku. Jika kamu bekerja di sebuah kantor, kamu punya rekan-rekan kerja. Di keluarga, mungkin kamu punya kakak-adik, orang tua, anak-anak, dan/atau orang penting lainnya. Dan kamu (kami harap) mempunyai teman-teman. Tentu saja, orang-

orang ini mungkin menjengkelkan atau terkadang membuatmu frustrasi, tetapi sering meluangkan waktu bersama mereka akan membangkitkan energi.

Ketika kami mengatakan "meluangkan waktu", maksud kami adalah benar-benar berbincang dengan suaramu, bukan hanya berkomentar di unggahan, mengeklik gambar hati dan acungan jempol, atau mengirim *e-mail*, pesan singkat, foto, emoji, dan GIF yang bergerak. Komunikasi berbasis layar memang efisien, tetapi itu justru sebagian dari masalah: Komunikasi lewat layar sangat mudah sehingga sering menggantikan perbincangan kehidupan nyata yang bernilai lebih tinggi.

Tentu saja tidak setiap orang bisa mengangkat semangat kita, tetapi kita semua mengenal *beberapa* orang yang membuat kita berenergi *dalam sebagian besar waktu* ketika kita bicara dengan mereka. Berikut adalah beberapa eksperimen yang bisa kamu coba:

1. Pikirkan satu dari orang-orang yang membangkitkan energi itu.
2. Cobalah sengaja menjangkaunya untuk berbincang secara nyata dengannya. Kamu bisa bicara secara langsung atau melalui telepon, tetapi harus melibatkan suaramu.
3. Sesudahnya, perhatikan tingkat energimu.

Perbincangan ini bisa berupa makan bersama keluarga atau pembicaraan di telepon dengan kakakmu. Mungkin dengan seorang teman lama atau seseorang yang baru saja

kamu kenal. Waktu dan tempat tidaklah menjadi masalah selama kamu menggunakan suaramu. Bahkan, meski hanya seminggu sekali, jangkaulah teman-teman yang kamu kagumi, yang mengilhamimu, yang membuatmu tertawa, yang membolehkanmu menjadi diri sendiri. Meluangkan waktu bersama orang-orang yang menarik dan berenergi tinggi adalah salah satu cara terbaik—dan paling bisa dinikmati—untuk mengisi ulang bateraimu.

Jake
Aku menyimpan daftar dari orang-orang "pemberi energi" di aplikasi catatan di teleponku: orang-orang yang membuat langkahku ringan setiap kali aku melihat mereka. Ya, ini memang ganjil (dan agak mengerikan), tetapi ini membantu mengingatkanku bahwa menyediakan tambahan waktu untuk minum kopi atau makan siang dengan salah satu teman ini sebenarnya memberiku lebih banyak waktu pada hari itu, karena aku merasa lebih bertenaga sesudahnya.

82. Makan Tanpa Layar

Ketika kamu makan tanpa layar, kamu melakukan tiga dari lima prinsip energi sekaligus. Lebih kecil kemungkinannya kamu akan menjejalkan makanan tidak sehat ke dalam mulut, lebih besar kemungkinannya untuk melakukan perbin-

cangan tatap muka yang membangkitkan energi dan menciptakan ruang untuk beristirahat dari kesibukan otak yang terus-menerus. Dan ini terjadi sambil melakukan sesuatu yang memang seharusnya kamu lakukan!

Jake

Ketika aku dibesarkan, keluargaku makan malam sambil menonton televisi. Jadi aku terkejut ketika bertemu dengan keluarga pacarku saat itu yang makan malam di meja makan. Sepertinya begitu antik. Apakah kelak dia akan menuntutku untuk melakukan hal yang sama? Tetapi di masa itu, Holly dan aku memang tidak punya televisi, jadi ketika kami tinggal bersama, kami otomatis menganut gaya makan malam keluarganya yang bebas dari televisi.

Kebiasaan itu berlanjut bahkan setelah kami memiliki televisi. Saat kami punya anak, aku telah lupa bahwa dulu aku makan di depan TV. Dan sekarang, setiap malam, kami berempat duduk untuk makan bersama. Tidak ada televisi, tidak ada telepon, tidak ada iPad. Memang kebiasaan ini membuatku agak ketinggalan dalam budaya pop, tetapi aku tidak akan mau menukar jam-jam ekstra yang telah kudapatkan untuk bersama istri dan anak-anakku itu dengan apa pun.

TAKTIK-TAKTIK ENERGI

Tidur di Gua

83. Jadikan Kamar Tidur Sebagai Kamar Tidur
84. Palsukan Terbenamnya Matahari
85. Sisipkan Tidur Siang Sejenak
86. Jangan Menciptakan *Jet Lag* untuk Diri Sendiri
86. Kenakan Masker Oksigenmu Terlebih Dulu

83. Jadikan Kamar Tidur Sebagai Kamar Tidur

Bagi Urk, jam tidur akan menandai akhir sebuah proses berjam-jam untuk menyingkirkan rangsangan mental secara bertahap dan beralih ke tidur. Ketika kamu melihat media sosial, *e-mail*, atau berita sebelum tidur, kamu menyabotase proses ini. Alih-alih menenangkan, kamu malah menggugah otakmu. *E-mail* yang menjengkelkan, berita yang menyedihkan, akan bisa membuat benakmu berlomba dan membuatmu tetap siaga selama berjam-jam.

Jika kamu ingin memperbaiki tidurmu, keluarkan telepon dari kamar tidur—sepanjang waktu. Dan jangan berhenti di sini. Singkirkan *semua* perangkat elektronik dan ubah kamar tidur menjadi tempat hening yang sesungguhnya untuk tidur. Tidak ada televisi, tidak ada iPad. Tidak ada buku elektronik. Dengan kata lain: Jadikan kamar tidurmu sebagai kamar tidur.

Televisi menghadirkan tantangan tersendiri. Televisi di kamar tidur menawarkan jalan mulus yang sangat menggoda. Kamu tidak harus melakukan apa pun untuk terhibur—dialah yang melakukan segalanya! Televisi sangat berbahaya karena waktu yang dihabiskannya. Kamu kehilangan waktu tidur ketika kamu menonton dan kamu terus kehilangan waktu tidur setelah kamu mematikannya, karena harus menunggu otak yang telah terstimulasi untuk beralih ke setelan tidur.

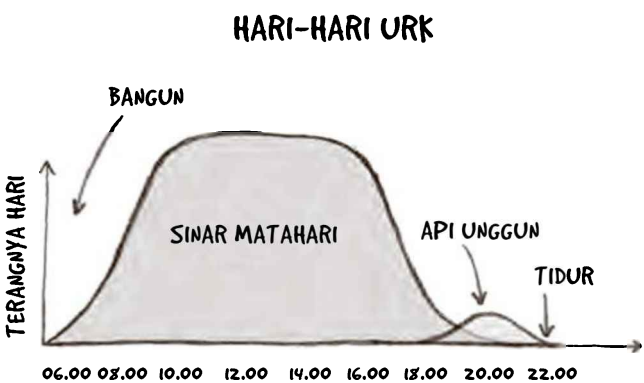
Membaca di tempat tidur adalah alternatif yang bagus, tetapi yang terbaik adalah buku atau majalah kertas. Buku elektronik (Kindle) juga lumayan, karena tidak dijejali oleh aplikasi dan distraksi lain, tetapi pastikan kamu meredupkan cahaya latarnya yang putih terang itu.

Mungkin sulit untuk meniadakan perangkat elektronik dari kamar tidur, tetapi akan lebih mudah untuk mengganti lingkunganmu dibandingkan dengan mengandalkan kekuatan kemauan untuk mengubah perilaku. Lakukan saja satu kali dan jadikan permanen: Pindahkan televisi. Cabut kabel pengisi baterai telepon dan pindahkan ke luar.

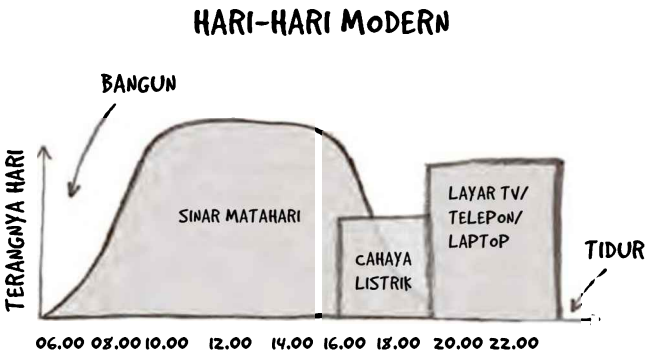
Mungkin ada satu alat yang perlu kamu simpan di kamar tidur: jam alarm. Pilihlah model yang sederhana dengan layar yang tidak terlalu terang (atau tanpa layar jika kamu tidak keberatan dengan suara detaknya). Bila mungkin, tempatkan jam alarm itu di atas meja laci atau rak di seberang ruangan. Ini akan menjauhkan cahaya dari mata dan membantumu bangun: Ketika alarm berbunyi, kamu tidak punya pilihan lain, kecuali bangun dari tempat tidur, meregangkan tungkai kaki, dan mematikan alarm. Menurut kami, itulah cara yang lebih baik untuk memulai hari dibandingkan dengan bergumul dengan ponsel cerdasmu.

84. Palsukan Terbenamnya Matahari

Ketika melihat cahaya terang, otak kita berpikir, "Sudah pagi. Waktunya untuk bangun!" Ini adalah sebuah sistem otomatis purba. Bagi Urk, sistem ini bekerja dengan baik: Ia tertidur ketika hari gelap dan terbangun ketika matahari terbit. Siklus alami harian membantu mengatur tidur dan energinya.



Tetapi, untuk manusia modern, ini menghadirkan masalah. Dengan layar monitor dan bola lampu, kita meniru cahaya siang sampai saat kita naik ke tempat tidur. Seakan-akan kita memberi tahu otak, "Ini siang, ini siang, ini siang, ini siang—WAH, INI MALAM, CEPAT TIDUR!" Tidak mengherankan jika kita susah tidur.



Kami bukan orang pertama yang mengetengahkan masalah ini. Selama bertahun-tahun, orang-orang telah mengatakan bahwa kamu harus menghindari menatap telepon atau laptop di tempat tidur. Itu nasihat yang bagus, tetapi tidak cukup. Ketika JZ sedang berusaha untuk menjadi manusia pagi, ia menemukan bahwa ia membutuhkan strategi yang lebih besar. Ia perlu memalsukan matahari terbenam.

Beginilah cara melakukannya:

1. Dimulai ketika kamu makan malam atau beberapa jam sebelum jam tidur idealmu, redupkan lampu di rumah. Matikan cahaya terang di atas kepala. Gunakan saja lampu meja atau lampu tepi yang redup. Untuk bonus, nyalakan lilin di meja makan.
2. Atur telepon, komputer, atau TV di "setelan malam". Fitur ini menggeser warna layar dari biru ke merah dan jingga. Alih-alih menatap langit terang, kamu akan merasa seperti duduk di sekitar api unggun.
3. Ketika kamu naik ke tempat tidur, singkirkan semua perangkat elektronik dari kamar (lihat taktik #83).
4. Jika sinar matahari atau lampu jalan masih menyusup ke dalam kamar tidurmu, coba kenakan penutup mata sederhana. Ya, kamu akan merasa dan tampak konyol, tetapi itu memang ampuh.

Jika kamu sering merasa lemas atau rendah energi di pagi hari, coba juga palsukan matahari terbit. Belakangan, lampu otomatis "peniru matahari terbit" menjadi semakin kecil dan murah, berkat meningkatnya teknologi LED dan pasar yang sehat bagi orang-orang yang tidak menyukai pagi musim

dingin. Gagasannya sederhana: Sebelum alarm berbunyi, cahaya terang menyala secara bertahap, meniru saat terbitnya matahari dan menyiasati otak kamu untuk bangun. Jika kamu menggabungkan itu dengan meredupkan lampu saat sore menjelang malam, rasanya akan sangat mirip dengan tinggal di gua.

85. Sisipkan Tidur Siang Sejenak

Tidur siang sejenak membuat kamu lebih cerdas. Serius. Banyak kajian[40] yang menunjukkan bahwa tidur siang sejenak meningkatkan kesiagaan dan kinerja kognitif di sore hari. Sebagaimana biasa, kami sendiri telah menguji ilmu pengetahuan ini.

Jake
Aku menyukai tidur siang sejenak (*nap*), dan bukan hanya karena namaku Knapp.

[40] Ada banyak sekali kajian, tetapi yang paling berpengaruh adalah kajian pada 1994 yang dilakukan oleh NASA terhadap para pilot penerbangan jarak jauh. Para periset menemukan bahwa pilot yang tidur sejenak meningkatkan kinerjanya sebesar 34 persen. Kajian ini sangat berpengaruh karena (a) kita semua menginginkan pilot bekerja dengan baik dan (b) kita semua bisa sepakat bahwa NASA itu "kurang ajar".

JZ
Itu lelucon yang buruk.

Kamu bahkan tidak harus tertidur. Sekadar berbaring dan beristirahat selama sepuluh sampai dua puluh menit bisa menjadi cara yang sangat bagus untuk mengisi ulang bateraimu.

Memang sulit untuk tidur siang sejenak jika kamu bekerja di kantor. Bahkan di kantor-kantor yang memiliki tempat khusus untuk tidur sejenak (kami pernah bekerja di kantor seperti itu), sebagian besar orang tidak merasa punya waktu untuk tidur sejenak dan, jujur saja, terlepas dari ada atau tidaknya tempat seperti itu di kantormu, tidur di tempat kerja tetap terasa canggung. Jika kamu tidak bisa tidur di tempat kerja, pertimbangkan untuk tidur sejenak di rumah. Bahkan jika kamu hanya tidur siang sejenak di akhir pekan, kamu tetap akan mendapatkan manfaatnya.

86. Jangan Menciptakan *Jet Lag* untuk Diri Sendiri

Terkadang, terlepas dari upaya terbaik yang telah kita lakukan, kita masih kekurangan tidur. Kita mengalami minggu yang sibuk, penerbangan di jam yang kacau, atau stres dan kecemasan membuat kita tetap terbangun pada malam hari, dan kita menemukan diri kita mengalami perasaan-perasaan terlalu letih yang sudah sangat kita kenal.

Kami sedang membicarakan kesulitan tidur kami dengan teman kami, Kristen Brilliantes, salah satu orang yang paling ambisius dan produktif yang kami kenal. (Mungkin kamu ingat Kristen dan metode *Sour Patch Kid*-nya untuk mengatakan "tidak" dari taktik #12). Selain pekerjaan siangnya sebagai produser desain di Google, ia adalah pemilik truk yang menjual makanan, dan pembimbing untuk segala jenis wirausahawan dan profesional muda.

"Memang sangat menggoda untuk mengimbangi kurangnya tidur dengan bangun siang," kata Kristen. "Masalahnya, itu tidak mempan."

Ia memberi tahu bahwa pada dasarnya, bangun siang pada akhir pekan menciptakan *jet lag* untuk diri sendiri: Itu mengacaukan jam internalmu dan membuatmu lebih sulit lagi bangkit dari kekurangan tidur sebelumnya. Jadi, seperti yang akan kamu lakukan ketika bepergian ke zona waktu yang berbeda, ia menganjurkan kamu untuk menolak godaan tidur berlebihan dan berusaha sebisa mungkin menepati jadwal yang biasa.

"Utang tidur" memang nyata dan itu kabar buruk bagi kesehatan, kesejahteraan, dan kemampuanmu untuk fokus. Satu kali tidur sampai tengah hari pada hari Sabtu—walau terasa sangat menyenangkan—tidak akan membayar utangmu. Sebaiknya kamu mencicil utangmu dengan menggunakan taktik-taktik di bab ini untuk membantumu tidur dengan baik setiap hari. Jadi, agar bateraimu tetap penuh, tetap pasang alarm pada jam yang sama setiap hari, terlepas dari apakah itu hari kerja, akhir pekan, atau hari libur.

Kami mempunyai satu catatan lagi tentang membangun energi. Jika kamu sedang berada di titik kehidupan ketika tanggung jawab utamamu adalah merawat orang lain—apakah itu anak kecil, pasangan, teman, atau orang tua—banyak dari taktik ini yang akan tampak seperti pemanjaan diri dan mungkin tidak praktis. Bila demikian, kami ingin menganjurkan sebuah taktik khusus yang dirancang untuk memberi izin kepadamu untuk merawat diri sendiri.

86. Kenakan Masker Oksigenmu Terlebih Dulu

Ketika istri Jake mengandung anak pertama, mereka mengikuti kursus untuk orang tua baru. Gurunya menawarkan sepotong nasihat yang sangat bagus: Kenakan masker oksigenmu terlebih dulu.

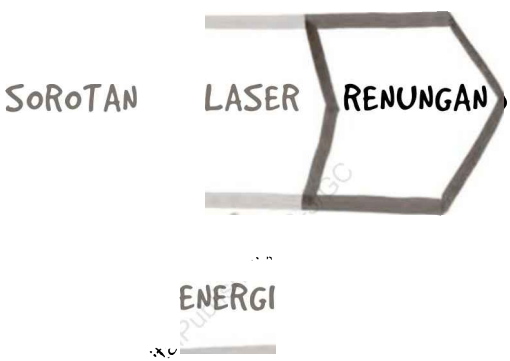
Di pesawat udara, mereka memberi tahu agar kamu mengenakan masker oksigenmu terlebih dulu sebelum menolong penumpang lain. Alasannya, jika tekanan udara di dalam kabin menurun (jangan *terlalu* dipikirkan ya), semua orang membutuhkan oksigen. Tetapi jika kamu pingsan selagi berusaha menolong orang lain ... nah, itu tidak ada gunanya, bukan? Mungkin heroik, tetapi tidak bijak.

Bayi yang baru lahir mirip dengan hilangnya tekanan di kabin. Jika kamu tidak merawat diri sendiri (paling tidak, *sedikit* merawat diri sendiri), kamu tidak bisa menjadi perawat yang baik. Itu berarti kamu perlu memaksimalkan energi dengan makan sebaik mungkin dan memanfaatkan saat tidur yang bisa kamu dapatkan dengan sebaik-baiknya. Kamu harus menemukan cara untuk mendapatkan rehat-rehat ke-

cil dan memelihara kewarasanmu. Dengan kata lain, kamu harus mengenakan masker oksigenmu terlebih dulu.

Bahkan jika kamu sedang merawat seseorang yang bukan bayi, nasihat ini tetap penting untuk diingat. Kebutuhan sehari-hari dari orang lain, terutama seseorang yang kamu cintai, bisa menghabiskan banyak energi emosional dan fisik. Sekali lagi, kami tahu bahwa gagasan mencoba beberapa taktik ini—pergi berjalan kaki, mengambil waktu hening seorang diri, atau berolahraga—bisa terdengar egois. Tetapi ingatlah, semua taktik di bagian ini dimaksudkan untuk memberi energi kepadamu guna mengerjakan hal-hal yang penting. Jika kamu sedang merawat orang yang kamu cintai, adakah yang lebih penting dari itu?

RENUNGAN


SOROTAN
LASER
RENUNGAN
ENERGI

Ilmu pengetahuan dan kehidupan sehari-hari tidak bisa dan tidak boleh dipisahkan.

—ROSALIND FRANKLIN

Selamat datang ke langkah keempat dan terakhir dari Meluangkan Waktu. Di bagian "Renungan" ini kamu akan menggunakan sedikit ilmu pengetahuan untuk menyelaraskan sistemnya dengan kebutuhanmu: kebiasaan, gaya hidup, pilihan, dan bahkan tubuh unikmu.

Selaraskan Hari-Harimu dengan Metode Ilmiah

Jangan khawatir, ilmu itu sederhana. Memang, beberapa ilmu—akselerator partikel, astrofisika, torpedo photon—bisa sedikit rumit. Tetapi, metode ilmiah itu sendiri sederhana saja:

1. **MENGAMATI** apa yang sedang terjadi.
2. **MENEBAK** mengapa segalanya terjadi seperti itu.
3. **BEREKSPERIMEN** untuk menguji hipotesis.

4. **MENGUKUR** hasil dan memutuskan apakah kamu benar.

Hanya itu. Pengetahuan ilmiah di balik segala sesuatu, mulai dari pelumas WD-40 sampai teleskop Hubble, datang dari keempat langkah itu.

Meluangkan Waktu juga menggunakan metode ilmiah. Segala sesuatu di buku ini didasarkan pada pengamatan kami tentang dunia modern dan tebakan kami tentang mengapa hal-hal yang buruk terjadi pada waktu dan perhatian kita. Mungkin kamu bisa menyimpulkan Meluangkan Waktu ke dalam tiga hipotesis:

Hipotesis Sorotan
Jika kamu menetapkan satu niat tunggal di awal setiap hari, kami duga kamu akan lebih puas, senang, dan efektif.

Hipotesis Laser
Jika kamu menciptakan rintangan di sekeliling Iring-Iringan Kereta Sibuk dan Kolam Tak Berujung, kami duga kamu akan memfokuskan perhatianmu seperti sinar laser.

Hipotesis Energi
Jika kamu hidup lebih mirip dengan manusia prasejarah, kami duga kamu akan meningkatkan energi mental dan fisikmu.

Taktik-taktik di buku ini adalah delapan puluh tujuh eksperimen untuk menguji ketiga hipotesis ini. Kami telah

mencobanya sendiri. Tetapi, hanya kamu yang bisa mengujinya pada dirimu. Untuk itu, kamu membutuhkan metode ilmiah. Kamu perlu mengukur data—bukan di dalam kajian mahasiswa universitas atau di laboratorium steril—tetapi di kehidupanmu sendiri sehari-hari.

Ukuran sampelmu adalah satu dan hasil-hasilmu adalah satu-satunya hasil yang benar-benar penting. Jenis sains sehari-hari inilah yang kami sebut "Renungan".

Buat Catatan untuk Melacak Hasil (dan Menjaga Kejujuran)

Mengumpulkan data sangatlah mudah. Setiap hari kamu akan merenungkan apakah kamu sudah meluangkan waktu untuk Sorotanmu dan seberapa baik kamu bisa fokus pada sorotan itu. Kamu akan mencatat berapa banyak energi yang kamu miliki. Kamu akan mengkaji ulang taktik-taktik yang telah kamu gunakan, mencatat beberapa pengamatan tentang mana yang mempan dan mana yang tidak mempan, dan merencanakan taktik mana yang akan kamu coba esok hari.

Langkah ini tidak membutuhkan waktu lama, kamu hanya perlu menjawab pertanyaan sederhana berikut:

Berikut adalah contoh dari seperti apa pengamatanmu pada hari tertentu.

CATATAN MELUANGKAN WAKTU
TANGGAL: 11 Feb
SOROTAN HARI INI
Masak makan malam di rumah
APAKAH AKU MELUANGKAN WAKTU UNTUKNYA? YA! TIDAK
FOKUS HARI INI
LASER
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ENERGI HARI INI
ENERGI
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
TAKTIK-TAKTIK YANG DICOBA HARI INI:
BAGAIMANA HASILNYA?
Jangan sok pahlawan
Bagus! Lari sebentar
Telepon yang bebas distraksi
Terus mengecek e-mail di antara rapat-rapat!
TAKTIK-TAKTIK UNTUK DICOBA (ATAU DICOBA LAGI) ESOK:
Kryptonite pendistraksi - e-mail!
Jangan sok pahlawan - ingin membangun kebiasaan berlari
MOMEN YANG AKU SYUKURI:
Ketika dapur berbau seperti spaghetti

Tentu saja lembaran ini dirancang untuk membantumu melacak bagaimana kamu menggunakan Meluangkan Waktu. Namun, di satu sisi, ini juga dirancang untuk membantumu belajar tentang kamu. Setelah beberapa hari mencatat, kamu akan lebih menyadari energi dan perhatianmu sepanjang hari dan bisa mengendalikan ke mana kamu mengarahkannya.

Saat kamu bereksperimen dengan sistem meluangkan waktu ini, penting untuk diingat bahwa beberapa taktik akan langsung mempan, tetapi beberapa lainnya mungkin memerlukan kesabaran dan ketekunan. Terkadang, kamu perlu coba-coba untuk menyelaraskan sebuah taktik ke dalam hidupmu (*Haruskah aku lari atau mengayuh sepeda statis? Sebelum bekerja, saat makan siang, atau sore hari?*) Jika pada mulanya kamu gagal, jangan bersikap keras kepada diri sendiri. Berilah waktu dan gunakan catatan untuk melacak dan menyesuaikan pendekatanmu. Ingatlah bahwa kesempurnaan bukanlah tujuan. Ini adalah soal membangun untuk melakukan semua taktik atau bahkan melakukan beberapa taktik saja sepanjang waktu. Kamu akan mengalami hari-hari dan minggu-minggu di mana eksperimenmu kurang berhasil dan itu tidak masalah. Kamu bisa kapan saja memulai kembali eksperimenmu dan kamu bisa melakukan sebanyak atau sesedikit mungkin sesuai dengan kehidupanmu.

Tujuan utama dari catatan ini adalah mengukur hasil eksperimenmu, tetapi kamu juga akan memperhatikan bahwa kami menyisipkan pertanyaan tentang syukur. Selama ribuan tahun, ritual syukur telah selalu muncul di berbagai budaya: Ritual syukur penting bagi Buddhisme dan Stoikisme; ritual syukur ada di Kitab Suci; ritual syukur adalah bagian dari

upacara minum teh Jepang, dan, tentu saja, landasan (dan asal nama) dari hari raya *Thanksgiving*. Tetapi terlepas dari sejarah panjangnya, kami menyisipkan syukur untuk satu alasan yang sangat sederhana: Kami ingin membiasakan hasil-hasilmu.

Mengubah pengaturan dasar tidaklah selalu mudah, jadi akan membantu jika kita menoleh kembali ke hari kita dengan mengenakan kacamata syukur. Sering kamu menemukan bahwa bahkan jika banyak hal yang tidak berjalan sesuai dengan keinginanmu, kerja kerasmu dalam meluangkan waktu masih terbayarkan dengan satu momen yang kamu syukuri. Ketika itu terjadi, perasaan syukur menjadi dorongan yang sangat kuat untuk melakukan kembali langkah-langkah itu esok hari.

Kamu akan menemukan lembar catatan yang kosong di akhir buku ini. Silakan membuat fotokopinya atau kunjungi maketimebook.com untuk mendapatkan lembar PDF dan berbagai format digital serta kertas. Tentu saja kamu bisa sekadar menjawab pertanyaan-pertanyaan itu di kertas kosong atau buku catatan biasa.

Kami juga menganjurkan kamu memasang pengingat di ponsel cerdasmu untuk menguatkan kebiasaan Meluangkan Waktu yang baru ini. Ini akan sesederhana mengatakan "Hai Siri,[41] setiap malam jam 21.00, ingatkan aku untuk mencatat hariku."

Merenungkan hari mungkin bisa menjadi kebiasaan yang permanen, tetapi bahkan jika kamu hanya melakukannya selama dua minggu pertama, itu tidak masalah. Catatan

[41] Atau, "Oke, Google;" atau, "Halo, HAL;" atau apa pun.

ini tidak boleh terasa seperti kewajiban di dalam hidup; ini hanyalah cara untuk mengenal diri sendiri dan menyelaraskan sistem meluangkan waktu agar bekerja sebaik mungkin bagimu.

Pergeseran Kecil Menciptakan Hasil Besar

Di awal buku ini, kami mengajukan hal-hal yang kedengarannya gila. Kami telah mengatakan bahwa mungkin saja untuk melambatkan arus ketergesaan dari kehidupan modern, merasa tidak terlalu sibuk, dan lebih menikmati hari-harimu. Sekarang, karena kita telah membahas seluruh langkahnya, tiba saatnya untuk mengamati kembali semua itu. Bisakah kamu *benar-benar* meluangkan waktu setiap hari?

Kami akui, kami tidak punya tombol reset ajaib untuk hidupmu. Jika kamu harus menjawab lima ratus *e-mail* pada hari ini, kamu belum tentu bisa bebas dari *e-mail* esok hari. Jika jadwalmu sangat penuh minggu ini, mungkin minggu depan juga akan tetap penuh. Kami tidak bisa menghapus kalendermu atau membekukan kotak masukmu.

Namun, kamu tidak memerlukan perubahan yang radikal seperti itu. Ada sebuah prinsip yang tidak kasat mata di balik Meluangkan Waktu: kamu *sudah dekat.* Pergeseran-pergeseran kecil bisa menempatkanmu di belakang kemudi. Jika kamu mengurangi beberapa distraksi, sedikit saja meningkatkan energi fisik dan mental, dan memfokuskan perhatian pada satu titik terang, hari yang menyebalkan bisa beralih menjadi hari yang luar biasa. Tidak diperlukan satu kalender yang kosong—hanya enam puluh sampai sembilan puluh menit perhatian pada sesuatu yang khusus. Tujuannya adalah me-

luangkan waktu untuk apa yang penting, menemukan lebih banyak keseimbangan, dan sedikit lebih menikmati hari ini.

Jake
Pada 2008 aku mulai membuat catatan harian untuk membantuku mencatat tingkat energiku dan berusaha mengetahui cara memperbaikinya. Berikut adalah beberapa kutipannya:

17 Nov.
Tingkat energi: 8

Taktik yang dicoba hari ini:
Olahraga pagi ini, tiga puluh menit

Bagaimana hasilnya?
Sepertinya merasa lebih enak sesudahnya. Aku harus lebih sering mencobanya di waktu mendatang. Aku fokus selama tiga jam sekaligus di pagi hari, tetapi kemudian merasa letih sesudah makan siang. Yah, memang ada makanan penutup yang sangat enak dan aku menghabiskan dua potong (keik cokelat). Mungkin seharusnya aku tidak memakannya sesudah makan siang.

Catatan ini penuh dengan pemahaman: Olahraga pada pagi hari memberiku dorongan energi,[42] makanan penutup setelah makan siang membuatku merasa lemas pada sore hari,

[42] Ini tidak lama setelah kesadaranku tentang "jangan *sok* pahlawan" dalam soal olahraga (lihat taktik 61)

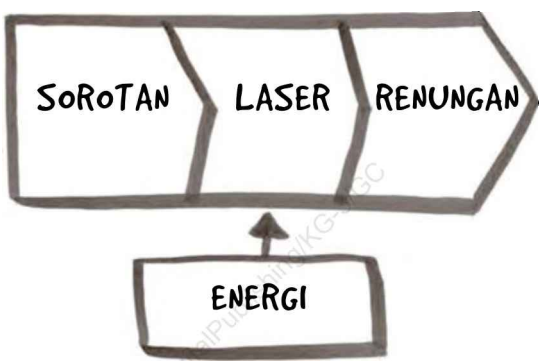
dan mungkin tiga jam adalah batas maksimalku untuk fokus bekerja.

Memang, pemahaman ini bukan hal baru ("Olahraga itu baik, gula itu buruk"). Tetapi bahkan jika pemahaman itu sudah sangat jelas, proses mencatatnya untuk diriku sendiri sangat bagus. Membaca tentang hasil kajian di berita dan mengalaminya sendiri itu dua hal yang berbeda.

Catatan harian membantuku menemukan lubang-lubang yang perlu kuhindari, juga titik-titik terang yang perlu kuhasilkan kembali. Aku mulai menemukan cara-cara untuk menggerakkan tubuh pada pagi hari dan setelah dua bulan, rutinitas olahraga pagiku mulai melekat. Aku menyesuaikan jadwalku untuk makan siang lebih awal, sebelum aku menjadi terlalu lapar dan rakus, dan itu menolongku untuk menggeser pengaturan dasarku ke makan siang yang lebih ringan dan lebih memberi energi.

Semua catatan awalku adalah tentang energi, tetapi kelak aku melihat betapa bermanfaatnya catatan itu untuk juga melacak taktik-taktik Sorotan dan Laser-ku. Eksperimen dengan satu subjek kajian ini telah membantuku menemukan taktik-taktik yang mempan untukku dan menciptakan sistem Meluangkan Waktu versi pribadiku sendiri. Dan renungan harian telah mengubah perilakuku ke arah yang lebih baik: Aku selalu lebih patuh ketika ada seseorang yang memperhatikan, bahkan jika seseorang itu adalah aku sendiri.

Mulailah
"Suatu
Hari Nanti"
Sejak Hari Ini


SOROTAN
LASER
RENUNGAN
ENERGI

Jangan tanya kepada diri sendiri apa yang dunia butuhkan.
Tanya kepada diri sendiri apa yang membuat hidupmu
bergairah, lalu lakukanlah. Sebab, dunia membutuhkan
orang-orang yang memiliki gairah hidup.

—HOWARD THURMAN

Kami berdua telah nmenghabiskan waktu bertahun-tahun di Silicon Valley, di mana salah satu istilah bisnis favoritnya adalah *pivot.* Dalam konteks perusahaan *start-up*, pivot adalah kondisi ketika sebuah perusahan mulai melakukan satu hal, tetapi kemudian menyadari bahwa gagasan lain yang terkait (dan kadang tidak terkait) ternyata lebih menjanjikan. Jika mereka memiliki cukup kepercayaan diri (dan pendanaan), mereka akan pivot ke arah yang baru.

Beberapa dari pivot perusahaan *start-up* ini luar biasa sukses. Sebuah aplikasi belanja bernama Tote telah berpivot dan menjadi Pinterest. Suatu perusahaan *podcast* bernama Odeo telah berpivot dan menjadi Twitter. Sebuah aplikasi bernama Burbn, untuk memesan tempat di restoran dan bar, telah berpivot dan menjadi Instagram, dan sebuah perusahaan

yang membuat sistem operasi untuk kamera telah berpivot dan menjadi Android.

Sekali kamu telah percaya diri dengan alat-alat dan taktik-taktik Meluangkan Waktu, mungkin kamu akan siap untuk melakukan pivotmu sendiri. Ketika kamu telah lebih menyadari prioritas melalui pemilihan Sorotan dan meningkatkan fokus melalui setelan Laser, mungkin kamu menemukan kemunculan kekuatan dan minat baru—dan juga membangun kepercayaan diri untuk mengikutinya dan melihat ke mana mereka mengarahkanmu. Itulah yang terjadi pada kami berdua.

Jake

Aku memulai eksperimen waktuku untuk menjadi lebih produktif di pekerjaan, tetapi hasilnya adalah sesuatu yang jauh lebih besar. Taktik-taktik di buku ini telah membantuku menemukan lebih banyak keseimbangan di pekerjaan dan di rumah. Dengan membuat hari-hariku sedikit berbeda, aku merasa sangat memegang kendali. Saat aku belajar meluangkan waktu untuk prioritasku sendiri, proyek-proyek yang keren malah bermunculan, misalnya mengembangkan metode *Design Sprint*, menyelenggarakan pameran seni bersama anak-anakku, dan, tentu saja, menulis. Memulai dan menyelesaikan buku pertamaku memang perjalanan yang berat, tetapi Meluangkan Waktu telah menolongku untuk melakukannya.

Pada akhirnya, terjadi hal yang "aneh". Semakin aku menyediakan waktu untuk menulis, semakin aku ingin menulis.

Pada akhirnya, aku memutuskan untuk mencoba melakukannya sebagai pekerjaan tetap. Pergeseran besar di prioritasku ini tidak terjadi dalam semalam. Itu seperti bola salju yang menggelinding menuruni bukit, semakin membesar bersama setiap kesadaran yang menguak. Perlu waktu tujuh tahun, mulai dari meluangkan waktu untuk menulis pada malam-malam tahun 2010 hingga menjadi penulis tetap pada 2017. Tetapi, ketika saatnya tiba, keputusan untuk meninggalkan Google—yang sebelumnya tampak sebagai keputusan gila bagiku—menjadi mudah. Apa yang kuinginkan sudah tampak jelas dan aku telah membangun kepercayaan diri untuk mengetahui bahwa aku bisa mengupayakannya.

JZ

Seperti Jake, aku mulai menggunakan taktik-taktik di buku ini untuk menjadi lebih efisien di pekerjaan, tetapi seiring berjalannya waktu, aku sadar bahwa aku tidak ingin menggunakan peningkatan energi dan fokusku untuk mendaki tangga karier di perusahaan. Sebaliknya, malah muncul satu prioritas baru: berlayar. Semakin banyak waktu yang kugunakan untuk berlayar, semakin banyak kepuasan yang aku dapatkan. Tetapi, tidak seperti pekerjaan, kepuasaan dari berlayar tidaklah berkaitan dengan imbalan eksternal; kepuasan itu adalah motivasi internal yang datang dari mempelajari keterampilan-keterampilan praktis, melihat dunia dari sudut pandang yang berbeda, dan menemukan sukacita di dalam prosesnya.

Aku mulai mencari cara-cara meluangkan lebih banyak waktu untuk berlayar. Persisnya, aku melakukan taktik-taktik di buku ini. Michelle istriku dan aku mulai menjelajahi kemungkinan untuk hidup di bawah layar: tinggal di perahu, berlayar manakala kami menginginkannya, dan membuat komitmen yang lebih besar lagi untuk merasakan gairah hidup di luar kantor. Pada 2017, kami melakukannya. Kami berhenti dari pekerjaan kami, meninggalkan apartemen, pindah ke perahu layar kami, dan mulai mengarungi Pantai Pasifik, dari selatan California ke Meksiko dan Amerika Tengah.

Saat aku meyakini prioritas pelayaranku, prioritas lainnya lenyap. Dengan meninggalkan kehidupan perusahaan untuk berlayar dan melakukan perjalanan sepenuh waktu, aku meninggalkan jabatan resmi yang megah, kantor yang keren, gaji tinggi, dan bonus tahunan. Tetapi untukku, setelah bertahun-tahun mengikuti sistem Meluangkan Waktu yang baru saja kamu baca, pertukaran itu menjadi pilihan yang mudah. Aku tahu apa yang kuinginkan dengan waktu yang kuluangkan, jadi aku melakukannya.

DigitalPustaka@Gramedia

Di sebagian besar karier kami, kami terlalu terdistraksi, kacau, sibuk, dan lelah untuk meluangkan waktu demi hal-hal yang paling kami pedulikan. Awalnya, Meluangkan Waktu membantu kami untuk menemukan kendali. Dengan berjalannya waktu, Meluangkan Waktu membantu kami memulai proyek-proyek "Suatu Hari Nanti" yang telah kami tunda selama bertahun-tahun dan mungkin akan tertunda untuk selamanya.

Ketika kamu bertindak untuk menetapkan prioritas terpentingmu *sendiri*, kehidupan sehari-hari menjadi berubah. Mungkin kamu akan menemukan kompas internalmu be-

nar-benar selaras dengan pekerjaanmu saat ini dan dengan begitu kini kamu akan lebih mampu mengenali dan mengambil peluang-peluang terpenting. Meluangkan Waktu bisa menyediakan dorongan jangka panjang yang langgeng untuk kariermu. Hobi dan proyek-proyek sampingan yang telah diperkuat dengan Meluangkan Waktu bisa menjadi pelengkap yang sempurna.

Tidak menutup kemungkinan proyek-proyek sampingan itu secara bertahap mendapatkan nyawanya sendiri. Mungkin muncul jalan yang baru dan tak terduga. Mungkin kamu menemukan dirimu siap untuk mengikuti jalan itu dan melihat ke mana jalan itu akan membawamu.

Agar menjadi jelas, kami tidak menyarankan kamu untuk berhenti dari pekerjaan dan berlayar keliling dunia (kecuali memang itu yang kamu inginkan dan jika demikian silakan mengirim *e-mail* kepada JZ untuk mendapat nasihat). Dan kami harus menekankan bahwa kami tidak mengatakan bahwa kami mengetahui segalanya dan segala sesuatunya sudah beres—jauh dari itu! Kami masih terus menyeimbangkan kembali prioritas kami dan kecil kemungkinannya bahwa apa yang kami lakukan sekarang ini adalah apa yang akan kami lakukan dua, lima, atau sepuluh tahun dari sekarang. Pada saat kamu membaca ini, mungkin kami sudah berubah arah lagi dan itu tidak menjadi masalah. Selama kami meluangkan waktu untuk apa yang penting bagi kami, artinya sistem Meluangkan Waktu ini ampuh dan mempan.

Terlepas dari apakah tujuan kita adalah menemukan lebih banyak keseimbangan dalam hidup, menumbuhkan karier yang ada sekarang ini, atau bahkan berpivot ke karier baru,

kami meramalkan bahwa sistem Meluangkan Waktu ini akan menciptakan lebih banyak waktu dan perhatian untuk gairah kita. Seperti yang dikatakan oleh Howard Thurman, dunia membutuhkan orang-orang yang memiliki gairah hidup.

PENUNTUN SINGKAT UNTUK MELUANGKAN WAKTU

Ada banyak taktik di buku ini. Jika kamu tidak tahu di mana harus memulai, cobalah resep ini:

Sorotan: Jadwalkan Sorotanmu (taktik #8)

Cara yang sederhana untuk menjadi proaktif, menyusun harimu, dan memutus siklus reaksi.

Laser: Halangi *Kryptonite* Pendistraksi (taktik #24)

Bebaskan dirimu dari Kolam Tak Berujung dan perhatikan bagaimana perhatianmu berubah.

Energi: Susuri Trotoar (taktik #62)

Berjalan selama beberapa menit setiap hari akan menyediakan dorongan energi bagi tubuh dan menenangkan pikiran.

Renungkan setiap malam selama tiga hari

Jangan khawatir, kamu tidak harus berkomitmen sepanjang hidup untuk mencatat setiap malam (kami juga belum seperti itu). Coba saja tiga taktik di atas dan selama tiga hari berturut-turut buatlah catatan di malam hari. Lihat apa yang kamu pelajari dan mulai lagi dari sana.

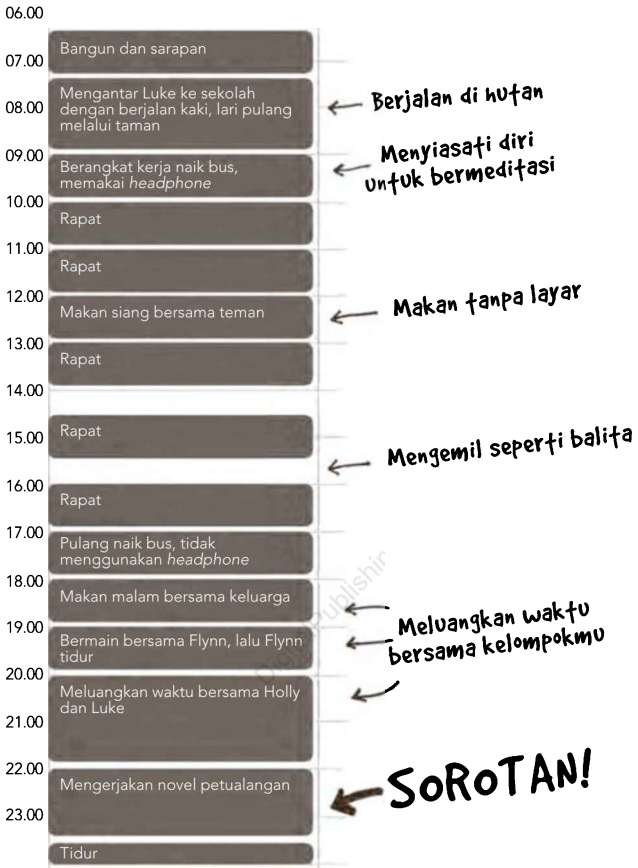
Kunjungi juga maketimebook.com untuk mendapatkan kiat dan aplikasi yang dapat membantumu untuk mulai meluangkan waktu.

CONTOH AGENDA

Kami pikir mungkin akan membantu jika kami memperlihatkan seperti apa Meluangkan Waktu di dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini adalah beberapa contoh hari dari kalender kami. Kita bisa saja menyisipkan *banyak* taktik ke dalam satu hari dan itu belum termasuk taktik-taktik seperti Rancang Harimu, Keluar dari Aplikasi, Pakai Arloji, dan Coba Telepon yang Bebas Distraksi, yang tidak muncul di kalender kami. Namun, meski dimungkinkan, tidak perlu menyisipkan banyak taktik ke dalam satu hari. Di bawah ini adalah contoh yang ekstrem—karena, tolong diingat, kami adalah orang-orang aneh yang terobsesi dengan waktu.

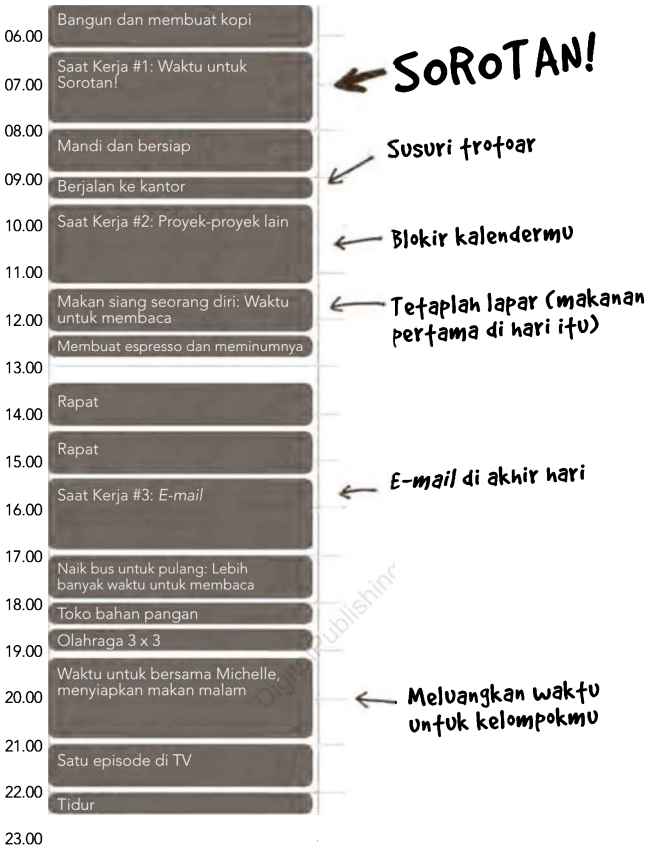
Jake

Ketika jadwalku penuh dengan rapat, aku akan menggunakan beberapa taktik untuk membangun dan memelihara energiku sepanjang hari. Dengan memelihara energi, aku bisa meluangkan waktu pada malam hari untuk menulis novel petualanganku.


06.00
07.00
Bangun dan sarapan
08.00
Mengantar Luke ke sekolah dengan berjalan kaki, lari pulang melalui taman
Berjalan di hutan
09.00
Berangkat kerja naik bus, memakai *headphone*
Menyiasati diri untuk bermeditasi
10.00
Rapat
11.00
Rapat
12.00
Makan siang bersama teman
Makan tanpa layar
13.00
Rapat
14.00
15.00
Rapat
Mengemil seperti balita
16.00
Rapat
17.00
Pulang naik bus, tidak menggunakan *headphone*
18.00
Makan malam bersama keluarga
19.00
Bermain bersama Flynn, lalu Flynn tidur
Meluangkan waktu bersama kelompokmu
20.00
Meluangkan waktu bersama Holly dan Luke
21.00
22.00
Mengerjakan novel petualangan
SOROTAN!
23.00
Tidur

JZ

Seperti inilah hari kerja biasaku ketika aku masih bekerja di Google. Setiap hari aku bangun awal dan *langsung* meluangkan waktu untuk Sorotanku sebelum melakukan *apa pun* yang lain—tentu saja, kecuali minum kopi. Berjalan kaki ke kantor akan membuat hariku dimulai dengan dorongan energi. Lalu, di lain waktu, saat energi kreatifku memudar, aku mengalihkan fokus ke pekerjaan administratif (misalnya *e-mail*) dan membangun kembali energiku (dengan berolahraga, masak, dan meluangkan waktu bersama istriku, Michelle).


06.00
Bangun dan membuat kopi
07.00
Saat Kerja #1: Waktu untuk Sorotan!
SOROTAN!
08.00
Mandi dan bersiap
Susuri trotoar
09.00
Berjalan ke kantor
10.00
Saat Kerja #2: Proyek-proyek lain
Blokir kalendermu
11.00
12.00
Makan siang seorang diri: Waktu untuk membaca
Tetaplah lapar (makanan pertama di hari itu)
Membuat espresso dan meminumnya
13.00
14.00
Rapat
15.00
Rapat
E-mail di akhir hari
16.00
Saat Kerja #3: E-mail
17.00
Naik bus untuk pulang: Lebih banyak waktu untuk membaca
18.00
Toko bahan pangan
19.00
Olahraga 3 x 3
20.00
Waktu untuk bersama Michelle, menyiapkan makan malam
Meluangkan waktu untuk kelompokmu
21.00
Satu episode di TV
22.00
Tidur
23.00

BACAAN LANJUTAN UNTUK ORANG-ORANG YANG TEROBSESI PADA WAKTU

"The Happiness Project" karangan Gretchen Rubin

Buku ini akan membuatmu lebih bahagia. Kamu akan rugi jika tak membacanya.

"Brain Rules" karangan John Medina

Pandangan singkat yang menyenangkan dan cepat terhadap sains otak, mudah dimengerti dan gampang diingat. (Untuk bacaan yang lebih berat dengan lebih rinci: "The Distracted Mind: Ancient Brain in a High-Tech World" karangan Adam Gazzaley dan Larry Rosen.)

"Deep Work" karangan Cal Newport

Penuh dengan strategi yang kokoh dan seringnya tak biasa melakukan kerja fokus.

"The 4-Hour Workweek" karangan Tim Ferriss

Tim adalah manusia super dan kami bukan manusia super, tetapi kami banyak belajar dari buku ini.

"Getting Things Done" karangan David Allen

Sebuah sistem penyusunan yang sangat ketat. Kami berkali-kali terjatuh ketika mencobanya, tetapi bahkan ketika kami sudah bukan penganutnya lagi, filosofi David Allen masih tetap bersama kami.

"How to Have a Good Day" karangan Caroline Webb

Analisis yang mendalam pada sains perilaku terbaru dan anjuran yang cerdas tentang cara menerapkan sains itu ke dalam hidup sehari-hari.

"The Power of Moments" karangan Chip dan Dan Hearth

Hearth bersaudara menjelaskan mengapa momen-momen berdampak besar pada kehidupan kita lalu menunjukkan bagaimana kamu dapat merekayasa momen-momen besar dalam hidupmu. Bacalah buku ini dan tangani Sorotanmu dengan semangat baru.

Aplikasi Headspace yang dibintangi oleh Andy Puddicombe

Andy berbuat lebih banyak dibanding sekadar membimbingmu dalam meditasi—ia mengajarkan cara pikir yang sangat bagus untuk dunia modern.

"The Power of Habit" karangan Charles Duhigg

Gunakan buku ini sebagai penuntun untuk mengubah taktik-taktik Meluangkan Waktu menjadi kebiasaan jangka panjang.

"Mindset" karangan Carol Dweck

Kebiasaan sangatlah penting, tetapi terkadang kamu memerlukan pergeseran cara pikir untuk mengubah perilaku.

"In Defense of Food" karangan Michael Pollan

Tidak ada panduan yang lebih baik untuk membangun energi dengan makan seperti seorang pemburu.

"Sapiens" karangan Yuval Noah Harari

Banyak taktik Meluangkan Waktu yang berdasar pada gagasan belajar dari manusia purba. "Sapiens" adalah sebuah sejarah yang rinci dan luar biasa tentang ... ah, ya... manusia.

Untuk kritik yang lebih lengkap terhadap industri distraksi, bacalah "Irresistible" karangan Adam Alter, situs *Center for*

Humane Technology dari Tristan Harris (humanetech.com), dan untuk melihat bagaimana produk-produk pencipta kebiasaan dirancang, bacalah "Hooked" karangan Nir Eyal.

Berikut adalah beberapa usulan pribadi dari kami masing-masing:

JZ

"Your Money or Your Life" karangan Vicki Robin dan Joe Dominguez

Buku klasik ini menerapkan prinsip-prinsip yang sama dengan Meluangkan Waktu—memikirkan dan mengatur ulang pengaturan dasar, menyadari pilihan, menghindari distraksi—untuk soal keuangan pribadi. Buku ini sangat menginspirasi.

"A Guide to the Good Life" karangan William B. Irvine

Pengantar tentang filsafat Stoik yang mudah dipahami. Seperti Meluangkan Waktu, Stoikisme adalah sebuah sistem harian bersama taktik-taktik untuk menjalani kehidupan—tetapi usianya lebih dari 2.000 tahun.

"As Long as It's Fun" karangan Herb McCormick

Ini usulan yang agak lain: sebuah biografi tentang pasangan yang memilih untuk menciptakan pengaturan dasarnya sendiri, membuat dua perahu dengan tangan, dua kali berlayar keliling dunia, dan menulis sebelas buku. Inspirasi yang murni.

Jake

"The Living" karangan Annie Dillard

Novel ini (dengan latar lokasi di dekat tempat aku dibesarkan, di barat laut Washington) memberiku penghargaan kepada kehidupan dan momen-momen yang telah melekat padaku selama bertahun-tahun.

"On Writing" karangan Stephen King

Tentu saja ini buku wajib bagi calon penulis fiksi seperti aku. Tetapi, kamu tidak harus menjadi penulis atau penggemar kisah horor (aku bukan penggemar horor) untuk menyukai buku ini. Buku ini penuh dengan pelajaran tentang mengerjakan apa pun dengan tekun dan bergairah. Dan buku ini lucu.

~~

Akhirnya, kami berdua sepakat bahwa kamu harus membaca ...

"Sprint" karangan Jake Knapp, John Zeratsky, dan Braden Kowitz

Jika kamu menyukai gagasan-gagasan di buku *Make Time* ini, cobalah metode *Design Sprint* di pekerjaanmu.

BAGIKAN TAKTIK-TAKTIKMU, TEMUKAN SUMBER DAYA, DAN TETAP BERHUBUNGAN

Untuk menemukan aplikasi terbaru yang bisa membantumu Meluangkan Waktu, membaca taktik-taktik baru dari kami dan pembaca lain, serta berbagi teknikmu sendiri, kunjungi maketimebook.com dan daftarkan dirimu untuk mendapatkan surat kabar dari kami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Orang-orang yang menakjubkan telah membantu kami menulis buku ini:

Agen kami yang luar biasa, Sylvie Greenberg, yang telah menemukan kami di tumpukan blog dan membawa kami sampai bisa menulis sebuah buku yang utuh. Dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada tim kami di Fletcher & Company—Erin McFadden, Grainne Fox, Veronica Goldstein, Sarah Fuentes, Melissa Chinchillo, dan tentu saja, Christy Fletcher.

Editor cemerlang kami, Talia Krohn, yang telah membantu kami fokus pada apa yang penting dan menciptakan buku yang bermanfaat. Dan terima kasih kepada seluruh tim di Currency—Tina Constable, Campbell Wharton, Erin Little, Nicole McArdle, Megan Schumann, Craig Adams, dan Andrea Lau.

Editor kami di Inggris, Andre Henry, yang telah memberi umpan balik yang cerdas dan sungguh-sungguh tepat waktu.

Pembaca awal kami: Josh Yellin, Imola Unger, Mia Mabanta, Scott Jenson, Jonathan Courtney, Stefan Claussen, Ryan Brown, Daren Nicholson, Piper Loyd, Kristen

Brillantes, Marin Licina, Bruna Silva, Stéph Cruchon, Joseph Newell, John Fitch, Manu Cornet, Boaz Gavish, Mel Destefano, Tim Hoefer, Camille Fleming, Michael Leggett, Henrik Bay, Heidi Miller, Martin Loensmann, Daniel Andefors, Anna Anderfors, Tish Knapp, Xander Pollock, Maleesa Pollock, Becky Warren, Roger Warren, Francis Cortez, Matt Storey, Sean Roach, Tin Kadoic, Cindy Fenton, Jack Russillo, Dave Cirilli, Dee Scarano, Mitchell Geere, Rebecca Garza-Bortman, Amy Bonsall, Josh Porter, Rob Hamblen, Michael Smart, Ranjan Jagganathan, dan Douglas Ferguson yang telah memberi reaksi yang jujur dan usulan yang penuh pemahaman. Buku ini menjadi jauh lebih baik berkat upayamu.

Lebih dari 1.700 pembaca awal yang telah membantu kami memperjelas dan mengurangi kebosanan di awal buku *Make Time* ini.

JZ

Pertama, terima kasih untuk istriku, Michelle. Kamulah yang terbaik. Terima kasih karena telah mendukung proyek ini, bahkan ketika aku menulis garis besar pertamanya selama liburan bersama kita di St. John. Bahkan, ketika kegiatan mengerjakan buku bertumpang-tindih dengan rencana pelayaran kita. Dan terutama ketika kamu beberapa kali membaca naskah, memberiku umpan-balik yang cerdas dari sudut pandang yang sangat kubutuhkan. Banyak terima kasih.

Terima kasih kepada Jake. Di saat aku menulis ini, sudah enam tahun berlalu sejak *Design Sprint* pertama kita. Bekerja bersamamu telah mengubah caraku berpikir tentang pekerjaan itu sendiri. Kerja sama kita bukanlah sesuatu yang bisa kurencanakan atau antisipasi. Dan lebih dari segalanya, semua itu sangat menyenangkan! Ayo kita lakukan lagi.

Terima kasih kepada teman-teman yang telah menjadi model peran di pekerjaan. Kepada Mike Zitt, teladan awal dalam mendesain ulang pekerjaan untuk mendukung kehidupan. Kepada Matt Shobe, yang telah menunjukkan daya dari kerja kreatif yang sepenuh hati (dan menjadi mentor yang hebat dalam menulis naskah). Kepada Graham Jenkin, yang telah menunjukkan bagaimana manajer yang kalendernya penuh sekali pun bisa meluangkan waktu untuk apa yang penting. Dan kepada Kristen Brillantes dan Daniel Burka, yang telah menunjukkan bahwa hal-hal yang menakjubkan bisa terjadi ketika kamu mencurahkan sepenuh hati kepada pekerjaan.

Terima kasih Taylor Hughes, Rizwan Sattar, Brenden Mulligan, Nick Burka, dan Daniel Burka yang telah lebih dari sepuluh tahun mewujudkan gagasan-gagasan Meluangkan Waktu-ku ke dalam aplikasi. Aku akan selalu bersyukur untuk Done-zo, Compose, dan One Big Thing.

Terima kasih kepada para penulis (dan pengaruh-pengaruh lain) yang telah mengubah caraku berpikir tentang waktu, energi, dan hidup. Terutama Cal Newport, Gretchen Rubin, James Altucher, Jason Fried, JD Roth, Laura Vandekam, Lin Pardey, Mark Sisson, Nassim Taleb, Pat Schulte, Paula Pant, Pete Adeney, Steven Pressfield, Vicki Robin, dan Warren Buffett.

Jake
Terima kasih terbesarku kepada istriku, Holly. Aku tidak akan dan tidak bisa menulis buku ini tanpa dorongan yang terus-menerus dan umpan-balik yang "galak" darimu. Kamu membuatku sangat bahagia dan aku menghargai itu.

Luke, terima kasih karena dengan dilahirkan, kamu telah memperkenalkan pengelolaan waktu kepadaku. Dan terima kasih karena telah menjadi teman yang setia di sepanjang proyek ini dan meminjamkan mata desainmu kepadaku.

Flynn, terima kasih untuk saat-saat yang menyenangkan dan mendorongku untuk mengambil rehat dari menulis. Juga terima kasih karena telah mengerjakan gambar-gambar untuk buku ini bersamaku.

Untuk Ibuku, terima kasih karena telah mengetik kisah-kisah yang kukarang saat sekolah dasar, menghadapi kekacauanku dalam bahasa Inggris di kelas dua belas, dan membantuku menemukan kata-kata yang benar untuk buku ini. Dan yang terpenting, terima kasih karena telah menulis buku-buku dan menunjukkan bahwa semua itu mungkin. Jika sekarang aku adalah seorang penulis, itu karena Ibu.

Selama bertahun-tahun, kutipan Gandhi di awal buku ini ditempel di *dashboard* truk ayahku. Ayah menghayati kutipan itu. Di sepanjang hidupnya, dari hari ke hari, ia membuat pilihan-pilihan yang tidak biasa untuk melambat dan mendahulukan waktu yang berkualitas dibanding uang atau gengsi. Ia tidak akan sempat melihat buku ini, tetapi aku mengingatnya setiap kali aku duduk untuk menulis. Ayah, aku sangat merindukanmu—terima kasih karena telah mengajariku untuk memberi perhatian.

Banyak teman yang telah mengilhamiku dengan pendekatan mereka kepada kehidupan dan waktu. Alih-alih berusaha menyebut setiap orang, aku hanya akan fokus kepada dua orang yang telah sangat membentuk pemikiranku. Scott Jenson dan Kristen Brillantes, kalian keren!

Aku merasa beruntung mendapat peluang untuk menerbitkan buku dan aku sangat bersyukur kepada banyak orang yang telah membuka pintu itu untukku, di antaranya Sylvie Greenberg, Christy Fletcher, Ben Loehnen, Tim Brown, Nir Eyal, Eric Ries, Bill Maris, Braden Kowitz, dan Charles Duhigg.

Buku ini juga adalah surat dari seorang penggemar kepada para penulis yang telah mengubah caraku berpikir tentang hari-hariku, terutama Daniel Pinkwater, David Allen, Gretchen Rubin, June Burn, Jason Fried, Barbara Kingsolver, Tim Urban, Annie Dillard, Tim Ferriss, Stephen King, Austin Kleon, Scott Berkun, Dan Ariely, Marie Kondo, Tom dan David Kelley, dan Chip dan Dan Hearth. Jika kebetulan kalian, para penulis,

membaca ucapan terima kasih dari buku ini, anggaplah ini sebagai kupon untuk secangkir kopi atas traktiranku, kapan saja.

Dan tentu saja, terima kasih yang istimewa kepada teman hebatku, John Zeratsky. Terima kasih untuk antusiasme, kesabaran, kecerdasan, pemahaman, ketekunan, dan perdebatan yang membangun. Cara pandangmu terhadap dunia telah mengilhamiku sejak kita pertama kali bertemu dan sungguh kehormatan serta kebahagiaan untuk bekerja bersamamu—bahkan ketika kamu pergi berlayar ke Meksiko.

KETERANGAN GAMBAR

Gambar-gambar dibuat oleh Jake Knapp

Foto-foto latar telepon dan laptop oleh Luke Knapp

Beberapa pewarnaan oleh Flynn Knapp

CATATAN MELUANGKAN WAKTU TANGGAL: _____

SOROTAN HARI INI

APAKAH AKU MELUANGKAN WAKTU UNTUKNYA? YA! TIDAK

LASER

FOKUS HARI INI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ENERGI

ENERGI HARI INI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TAKTIK-TAKTIK YANG DICOBA HARI INI:

BAGAIMANA HASILNYA?

TAKTIK-TAKTIK UNTUK DICOBA (ATAU DICOBA LAGI) ESOK:

MOMEN YANG AKU SYUKURI:

PARA PEMBACA AWAL *MAKE TIME*

Terima kasih kepada 1.700 pembaca yang telah mendaftar untuk mengulas versi awal dari buku ini dan memberi masukan yang sangat bagus kepada kami. Kami harap kami tidak melewatkan satu orang pun atau keliru mengeja namamu, tetapi jika kami melakukannya, tolong ketahuilah bahwa kami tetap sangat menghargaimu:

Aaron Bright, MD • Aaron J. Palmer •Aaron Matys • Aaron Rosenberg • Aaron Stites • Aaron • Aaron Walter • Abdulaziz Azzahrani • Abe Crystal • Abhay Shah • Abhishek Kona • Abraham Orellanes • Ad Bresser • Adam • Adam Armstrong • Adam Brooks • Adam Egger • Adam La France • Adam Waxman • Adam Williams • Adarsh Pandit • Adithya J • Aditi Ruiz • Adler • Adrian Abele • Adriano • Adrien • Adrien Gomar • Adrienne Brown • Agha Zain • Agnese Bite • Ahmad Alim Akhsan • Ahmad Fairiz • Ahmad Nursalim • Aileen Bennett • Aina Azmi • Akash Shukla • Alan Tsen • Alan Wojciechowski • Alan Worden • Alan Kolk • Alastair Baker • Albert Ramirez Canalias • Aiberto S. Rodrigues Jr. • Alberto Samaniego • Alec James van Rassel • Alejandra • Alejandra Cabrera • Alejandro G. Jack • Alejo Rivera • Alessandro Fusco •Alex Bates • Alex Drago • Alex McNeal • Alex Mortis • Alex Sherman • Alex Shuck • Alex Uribe • Alexander Baumgardt • Alexander Krieger • Alexander Paluch • Alexander Zdrok • Alexandre do Amaral Ferrari • Ali Chelibane • Ali Rushdan Tariq • Alice Ralph • Alice White • Alin Tuhut • Allan Lykke Christensen • Alli Myatt • Allison Marie Cooper • Alonso Vargas Esparza • Alvin Rentsch • Aman Myson • Amaresh Ray • Amber Siscoe Vasquez • Amicis Arvizu • Amir Abbas • Amit Jain • Amjad Sidqi • Amjid Rasool • Amy Bonsall • Amy Bucciarelli • Amy Chan • Amy DeMoss • Amy J.

Buechel • Ami Jo Kim • Amy Mitchell • Amy Parent • Amy Sanders • Ana Karina Caudillo • Ana Lucia • Ana Manrique • Ana Paula Barista • Analisis Ornelas • Anant Jain • Anastasia Gritsenko • Anders Heibrock Mortensen • Anders Wik • André Azevedo • Andre de la Cruz • Andre Nordal Sylte • Andrea Andrews • Andrea Dinneen • Andrea Pashayan • Andrea Romoli • Andrea Wong • Andreas Barhainski • Andreas Cem Vogt • Andreas Knaut • Andreea Mihalcea • Andreia • Andrea Ribeiro • Andres Calderon • Andres Villegas Mesa • Andrew Croasdale • Andrew Kong • Andrew Look • Andrew May • Andrew Peters • Andrew Willis • Andy Boydston • AndyBurnham • Andy Howard • Andy Hugelier • Andy Orsow • Andi Rose • Aneeb Ahmed • Angelika Speich • Angie Greenham • Angus Tait • Arikur Kaul • Ann MacKay • Ann Mueller • Anna Andefors • Anna Endres • Anna Iurchenko • Anne Pedro • Anne-Laure Jourdain • Annelie Weinehall • Annette • Annette Achermann • Annette Q Pedersen • Annette Rodriguez • Annia Monroy Dugelby • Anonim • Antal Janos Monori • Anthony James Amici • Antoine Nasser • Antoine Sakho • Anton Jarl • Anton Nikolov • Antonia Ciaverella • Antonio Sánchez Pineda • Antonio Starnino • Antonio Storino • Antoon Melchers • Anuj Duggal • Anurag Adhikary • April Xu • Apurva Pathak • Arb • Arie-Jan Lommers • Ario Jafarzadeh • Arjan de Jong • Arnaud Carrette • Arnaud Le Roux • Arthur Mellors • Arthur von Kriegenbergh • Artur • Artur Eldib • Artur Pokusin • Arturo Lopez Valerio • Arturo Perez Enciso • Arun Kumar • Arun Martin • Arva Adams • Ashita Achuthan • Asia Hege • Assaf Guery • Atar • Athena Zhao • Atif Raza • Axel J. Tullmann • Ayanna Haskins • Ayse McMillan • Bar Wiegman • Barbara Neves Kich • Barbara Valenti • Bart Engels • Bart Melort •Bart Tkaczyk • Bas Kok • Bastian • Bastian M • Ben Barnett • Ben Havill • Ben Hewitt • Ben Jackson • Ben Phillips • Ben White • Benjamin Miraski • Benson Tait • Benyamin Najafi • Bernard Lindekens • Bernardo Mazzini • Bernardo Nüñez Rajas • Bertus Hölscher • Betina Merrild Yide • Bhanu G • Bharat Saini • Bill Bulman • Bill Cotter • Bill Seitz • Binusha Perera • Björn Barleben • Blair Rorani • Bliss Siman • Boaz Gavish • Bob Dohnal • Bobb Monroe • Bogdan Domu • Bohuslav Dohnal • Bosco Zubiaga • Brad Ledford • Brad Snyder • Bree Playel • Bree Thomas • Brendan Kearns • Brendan Raftery • Brendon Rodriguez • Brett Flora • Brian Alexander Lee • Brian Bajzek • Brian Burns • Brian Frank • Brian Kasen • Brian McCormack • Brian Oberkirch • Brian van Stokkum • Brooks Grigson •

Bruce Bullis • Bruna Silva • Bruno Campos • Bryan Postelnek • Bryan Walters • Bryann Alexandros • Bryonie Badcock • Bülent Duagi • Buphinder Thapar • But Zeratsky • Byron Silver • Caitlin Hudon • Cameron Compton • Cameron Malek • Camila Rodrigues • Carien • Carlee Malkowski • Carlo Zuffa • Carlos Andres Jaramillo Abad • Carlos Baeza Vasquez • Carlos Diaz • Carlos Freitas • Carlos Mendes • Carolien Postma • Caroline Michaud • Carrie • Carrie Kim • Carrie Tian • Carrie Wiley • Cash • Casimir Morreau • Casper Klenz-Kitenge • Casper Kold • Casper Wolfert • Cathan Milton • Catherine Fallesen •CelloJoe • César Franca • Cesar Garcia • Chaiyarat Soontornprapee • Chandler Roth • Charbet Semaan • Charles Reynolds-Talbot • Charles Riccardi • Charles Rice • Charics Shryock, IV • Charlie Drew • Charlie Park • Charlotte B. • Charly Mendoza • Chelsey Schaffel • Cheryl Hosking • Chiara Giovanni • Chino • Chino Wong • Chip Dong Lim • Chip Trout • Chris • Chris Alvarez • Chris Barbin • Chris Barning • Chris Bobbitt • Chris Bowler • Chris Brisson • Chris Chappelle • Chris Conover • Chris Dee • Chris Dennett • Chris Gorges • Chris Henderson • Chris Janin • Chris M. • Chris McQueen • Chris Nottle • Chris Palmieri • Chris Sanders • Chris Superfly Jackson • Chris van Leeuwen • Chris Vander Ark • Christian Andersen • Christian Beltrao Andersen • Christian Fuglsang • Christian Mueller • Christian van Leeuwen • Christina Himmelev • Christine Avesen O. Balatbat • Christine Chong • Christoffer Kittel • Cristoph Faschian • Christoph Steindl • Christopher "Bibby" Howett • Christopher Lynn • Christopher Polack • Christopher Schroer • Chuangming Liu • Chuck Ward • Chunhao Weng • Ciaran Hanrahan • Cindi Ramm • Cindy Fenton • Claire Hutt • Claire Shapiro • Claudia Melo • Claudio Stivala • Claus Berthou Madsen • Clay Ostrom • Cloed Baumgartner • Colin Clark • Colin Jones • Colin Lernell • Colm Roche • Connor Swenson • Corrado Francolini • Costinel Marin • Courtney Gallagher • Courtney Tulig • Covington Doan • Craig Higton • Craig Merry • Craig Primack • Cyrille Le Rolland • Daan van de Kamp • Damian Fok • Damien Newman • Dan Aschwanden • Dan Benoni • Dan Carroll • Dan Oxnam • Dan Shiner • Dan Weingrod • Dani Glikmanas • Daniel • Daniel Andefors • Daniel Bartel • Daniel Fosco • Daniel Jarjoura • Daniel Kasaj • Daniel Leo Buckley • Daniel Miller • Daniel N. • Daniel R. Farrell • Daniel Ronsman • Daniel Stillman • Daniel Yubi • Danikka Dillon • Danilo Toledo • Danilo Visco • Danni Hu • Danny Holtschke • Danny

Spitzberg • Danny Tames III • Daren Nicholson • Darren Anthony Taylor • Darren Brandwood • Darren Yeo • Darri Ulfsson • Darryn • Darryn Lifson • Dave Best • Dace Cirilli • Dave Hoodspiht (Hoody) • Dave Miklasevich • David Agasi • David Beasley • David Brezna • David Bryan • David Buxton • David C. Weinel • David Franke • David G. Hall • David Glauber • David Holl • David Hoogland • David Jones • David McGrath • David Roche • David Rosenberg • David Thayer • David Walker • David Whipps • Dean Hudson • Deandra Hcndrix • Debbie Cotton • Debora Botta • Dede Nesbitt • Dee Scarano • Deke Bowman • Denis Bartelt • Dennis Furia • Derek Punsalan • Derek Winter • Derick Jose • Devin O'Neil • Devin Pope • Di Mayze • Diana Dragomir • Diana Padron • Diana Pottecher • Dianna Hardy •Dietmar Stefl-Sedlnitzky • Dima Kosbevoi • Dimitry Galamiyev • Diogo Romeo Rosanelli • Dipika Mallya • Dirk Belling • Dirk Hens • Divyen Sanganee • Dmitry Krasnoperov • Domenico Giuseppe Nicosia • Dominic Kühner • Don Lenere Woods • Donald Vossen • Donnie Tristan Minnick • Doug Field • Doug Gould • Doug Mather • Doug Tabuchi • Douglas Ferguson • Douglas Nash • Dr. Paul Schultz • Drew Gorham • Dylan Weiss • Dynin Khem • E. Forsack • Ed • Ed Matesevac • Ed McCauley • Eddie Harran • Edmund Komar • Edmund O'Shaughnessy • Eduardo Del Torno • Eduardo H Cavillo-Gamez • Eduardo Pena • Edward Jones • Ehrik Aldana • Eirik Torheim Gilje • Elena Timofeeva • Eli Shillock • Eliot Gattegno • Elizabeth Jarrold • Elizabeth Sankey • Elizabeth Ziegler • Ella Obreja • Ellie Booth • Elmar Kruitwagen • Elodie Rival • Elsa Wormeck • Elzaan Pienaar • Emil Sotirov • Emily Campbell • Emily O'Byrne • Emily Swope Brower • Emma Linh • Emma Rosenberg • Emmanuel G • Eric Garcia • Eric Herrena • Eric J. Garcia • Eric Sinclair • Erica Bjornsson • Erica Key • Erik Arvedson • Erin • Erin Moore • Erin Pinkley • Eron Villarreal • Ethan Cleary • Eunice Sari • Eusebio Reyero• Evan Portwood • Ezequiel Aguilar • K. Marek Modzelewski • Fabian Fischer • Fabian Steiner • Fabrice Liut • Farhad Pocha • Federico Malagoli • Felipe Barbosa • Felipe Castro • Felipe Jimenez Cano • Felipe Pontes • Femi Longe • Femmebot • Feridoon "Doon" Malekzadeh • Fernando Agüero • Fernando Arguelles • Flemming Westberg • Florian Fiechter • Florian Lissot • Florin Sirghea • Francis Cortez • Francis Peixoto • Francis Wade • Francisco Baptista • Francisco González • Francois Brill • Francois Luc Moraud • Frank • Frank Decavele • Frank Devitt • Frank Jablonski • Frank Pineda • Frank R. • Fred

Leveau • Fredrik Johansson • Fredrik Nordell • Fri Rasyidi • Gabor Kiss • Gabor Labancz • Gabriel Garcia • Gabriela Aguirrezabal • Galit Lurya • Gar Mortley • Gareth H. McShane • Greth Kay • Garin Bulger • Garrett Sheridan • Gary Kahn • Gaspard Chameroy • Gaston Serpenti • Gaurav Bhargva • Gauresh K. Khanolkar • Gautam Lakum • Gavin Esajas • Gavin Montague • Geert Claes • Geetha Pai • Gemma Curl • Gennadiy Nissenbaum • Geoff Cardillo • Geoffrey Gentry • Geoffrey Lew • George Jigalin • Gerald Carvalho • Ghalib Hussaiyn • Gianfranco Plumbo • Gideon Bullock • Gideon Hornung • Gil Shklarski • Giles Peyton-Nicoll • Gillian • Gillian Julius • Giorgio Pauletto • Giorgos Gavriil • Giovani Ferreira • Giovanni Caruso • Giovanni Dal Sasso • Gitta Salomon • Glen Croisier • Glenn Exton • Glenna Baron • Gordon Soutar • Gostandinos Christofi • Graeme Whentley • Graham North • Grandin Donovan • Greg • Greg Bennett • Greg Dudish • Greg Palmer • Gregg Bernstein • Gregg Mayer • Gregory Milani • Gregory Thompson • Guido van Glabbeek • Gustavo del Valle • Gustavo Gawryszewski • Gustavo Machado • Gustavo Reyes • Guy Dickinson • Guy Van Wijmeersch • Halina Mugame • Hameed Haqparwar • Hana Kim • Hang-Tien Lin • Hari Narasimhan • Hassan Syed • Hayu Alzaid • Heath Sadlier • Heather Guith • Heather Pettrey • Hector Calleja • Hector Cardenas • Hedd Roberts • Heidi Miller • Heidi Shipp • Helen • Helen King • Helene Desiliens • Hendrik Will • Hendry Sumilo • Hennadiy Kornev • Henrik Bay • Henrik Mitsch • Henrique L. Ribeiro • Henry Soo • Hera Kan • herrK • Hesam Panahi • Holly My Mahoney • Hongyuan Jiang • Horia Sas • Howard Barrett • Hugh Knowles • Hung Le • Hunter Walk • Hwang Seulchan • Hye young Kim (Khaily Kim) • Iaco Berra • Ibraheem Khalifa • Ievgen Ishchuk • Ilhan Scheer • Imola Unger • Imran • Imran Ur-Rehman • Ines Santos Silva • Ingunn Aursnes • Ira Weiss • Irene Meister • Irsan Widarto • Irv Bartlett • Isaac Girard • Ismail Ali Manik • Istvän Kuti • Istvan Nagy-Racz • Ivan Molto • Ivan Zaichuk • Ivana Lukes Rybanska • Ivar Lyngve • Ivo van Hurne • J. Tristram • Jaakko Palokangas • Jack Russillo • Jackson B • Jacob Coiling • Jacob Hage • Jacob McDonald • Jaime Moncada • Jake Colling • Jake Kendall • Jameel Sadrudin Somji • James Carleton • James Lewis • James Lutley • James McDonough • James McGary • James O'Connor • James Saunders • James Tao • James Willeford • Jairne Ambler • Jamie Treyvaud • Jamison Shelton • Jan Andersson • Jan Antonin Kolar • Jan Korsanke • Jan Rosa • Jan Seversson •

Jared Volpe • Jarryd Henequin • Jason Carolan • Jason Cooke • Jason Crane • Jason Danyluk • Jason Grant • Jason Horne • Jason M. Banks • Jason Ralls • Jason Rodriguez • Jason Roe • Jason Thorarinsson • Jaspar Roos • Jasper Huang • Jasper Lyons • Jay Eskenazi • Jay Ohare • Jay Thrash • Jayne Nguyen • Jeanette Cajide • Jed Brown • Jed Said • Jeevan Jayaprakash • Jeff Blanchard • Jeff Corkran • Jeff McGrath • Jeff Melton • Jeffrey Lin • Jeffrey Mack • Jeffrey Veen • Jena Donlin • Jenifer Padilla • Jenna Dixon • Jennifer Abella • Jennifer Arzt • Jennifer Conant • Jennifer Schuchmann • Jenniffer Whittingham • Jenny Fürstenbach • Jenny Massey • Jeppe Lambæk • Jered Odegard • Jeremy Caplan • Jeroen Goddijn • Jeroen Razoux Schultz • Jeroen van Beek • Jerry Borunda Junior • Jess Telford • Jesse Brack • Jesse Forest • Jessica L. Williams • Jessica Turner • Jet van Genuchten • Jiani Li • Jill Harmon • Jim Evers • Jim McDonough • Jim Peluso • Jimi Lee Friis • Jimmy Coleman • Jing Zhang • JJ MacLean • JJ Soracco • JLink • Joacim Alm • Joanne Magbitang • Joe Alicata • Joe Barbuto • Joe Moran • JoeI Davis • Joelene Weeks • Joh Tienks • John Behrens • John C. Malley • John Cassidy • John Cleere • John Cockrell • John Daniel McGinnis • John Ferrigan • John Fitch • John Gusiff • John Hodgins • John Kembel • John L. Warren • John Loftus • John McGinnis • John Phippen • John Shoffner • John Tristram • John Williams Taylor • John Zimmerman • Jon Gold • Jon Hoover • Jon lzquierdo • Jon-Allan Pearson • Jonathan • Jonathan Caldwell • Jonathan Courtney • Jonathan DeFaveri • Jonathan Diehl • Jonathan Drake • Jonathan Lo • Jonathan McCoubrey • Jonathan Minchin • Jonathan R. Drake • Jonathan Rogers • Jonathan Simcoe • Joost van Schie • Jordan Carr • Jordan Robinson • Jorge Sanchez • Jorunn D. Newth • Jose Platero • Joseph Newell • Josh Kasten • Josh Kubicki • Josh Porter • Josh Turk • Josh Yellin • Joshua Anderton • Joshua Boggs • Joshua Dance • Joshua Galan • Joshua Marshal • Joshua Morris • Joshua Nafman • Josie • Josue B. Garnica • Juan Lombana • Juan Manuel Pasten Martinez • Juan Milleiro • Juan Orozco • Juan Pao • Juergen Koehler • Juleigh Pisciotti • Julia • Julia Butter • Julia Caruso • Julian Austin • Juliana Morozowski • Julianna Probst • Julie Harris • Julien Legat • Juliet Kaplan • Juliette Hauville • Julio Comez • Jun Hongo • Justin Calingasan • Justin Copeland • Justin Davis • Justin Mathew • Justin Schafer • Justin Swedberg • Justin Talmadge • Justine Win Canete • K. S. S. Raj • Kait Gaiss • Kid Gangavarapu • Karen • Karen Lovejoy • Karen McDonald • Karen Scruggs • Karin Kiesl • Karis Dorrigan

• Karl Adriansson • Karsten Mikaelsen • Karsten Nebe • Karsten Ploesser • Kash • Kash Baghaei • Kat Palmer • Kate Flynn • Katharina Simon • Kathy Davies • Kathy Sirui Liu • Kati Tawast • Katie B. London • Katie Dehler • Katie Glass • Katie Moss • Katie Priest • Katrine • Kayode Dada • KC • K.C. Oh • Keerthi Surapaneni • Keith Grinsted • Keith Hopper • Keledy Kenkel • Kellie White • Kelly Larbes • Kelo Kubu • Kelvin O'Shea • Ken Louise • Ken Randall • Kenji Natsumoyo • Kennedy Kahiri • Kennith Leung • Kenny Chen • Kevin Bachus • Kevin Blemel • Kevin Fidelin • Kevin Flores • Kevin Henry • Kevin Lücke • • Kevin M. Jackson • Khaled Wagdy • Khemya • Khor Zijian • Kim Aage Ditlefsen • Kim Hurrado • Kimitoshi Saji • Kiran Kumar Nagaraj • Kirsten • Kirsten Disse • Kit • Knut-Jørgen Rishaug • Koraldo Kajanaku • Kota Okazaki • Kristen Briilantes • Kristen Ruthertford • Kristian Manrique • Kristina Cunningham Bigler • Kristina Lins • Kristoffer • Kristoffer Stenseth • Kristoffer Tjalve • Krzysztof Przybylski • Kuba Butkowski • Kunal Punjabi • Kursat Ozenc • Kyle McEnery • Kyle Nash • Landon C. Akiyama • Lars Olof Berg • Larysa Visengeriyeva • Laura K Spencer, Ed.D •.Laura Thompson • Lauren M. Fischer • Lavrenti Tsudakov • le Rolland • Leah • Leandro Gama • Lee Delgado • Lee Duncan • Lee Jun Lin • Lee Smith • Len Yeh • Leo Almeida • Leo Cabral • Leo Tolstoy • Levi Brooks • Lewis Kang'ethe Ngugi • Lewis Ngugi • Lianne Siemensma • Libor Vanc • Lillian Courtney • Lillian Courtney Coaching • Lina Praskeviciūtė • Lisa Gay Bostwick • Lisa Kurz • Lisa Tjide • Lisa van Mastbergen • Liviu Sirghea • Liz Eden • Liz Lee • Lizzie • Lizzie Weiland • Logan Leger • Loida Valentin • Lorelei Munroe • Lorenzo Hodges • Lorraine Marsh • Lotte Lund Larsen • Lou Fox • Louise W. Klinker • Luca Troisi • Lucas Baraças • Lucas Baracas Figueiredo • Lucas Rowe • Lucas Seidenfaden • Lucile Foroni • Luis Borges • Luis Delgado • Luis R. Meza • Luis Roberto Brenes • Luis X. Gonzales • Lukas Arvidsson • Lukas Imrich • Lukas Klinser • Lukas Misko • Lukasz Tyrala • Luke Brooker • Luke Summerfield • Luther C. Lotz II • Luuk van Hees • Lydia Henshaw • Maanavi Tandan • Maciej Gawlik • Madison Spangler • Mads Hensel • Magdalena Malachowska • Maggie Gram • Maggie Powers • Magnus Askenback • Magrafx • Maia Sciupac • Maicol Parker-Chavez • Maja Kathrine Lundholm Larsen • Majajbritt Sandberg • Maks Majer • Mal Piernik • Maleesa Pollock • Malgorzata Piernik • Manchi Chung • Manny • Manu Cornet • Manuel • Manuel Vigo • Manuele Capacci • Marc

Anthony Rosa • Marc Augustin • Marc Emil Domar • Marc Sirkin • Marc Snyder • Marc-Oliver Gern • Marcella Borasque de Paula • Marcelo Paiva • Marcelo Quinta • MarcelR • Marciano Planque • Marco Lohnes • Marco Pardini • Marco Poli • Marcos Ortiz • Marcus Carr • Marcy Chu • Marek Gebka • Marek Modzelewski • Margaret Powers • Margriet Buseman • Maria Fernanda Flores • Maria Fernanda Flores G. • Maria Gracia Morales • Maria Haynie • Maria M. Fabbroni • Marie-Blanche Panthou • Marie-Haude Meriguet • Mariela Barzallo Leon • Mann Licina • Mario Alberto Galindo • Mario Duck • Mario Galindo • Mario Gamboa-Cavazos • Mario Lopez De Avila Muñoz • Marion Neumann • Maritta Mark A. Hart • Mark Arteaga • Mark Bucherl • Mark Bucknell • Mark Butler • Mark Cook • Mark Downey •. Mark Garner • Mark Macfarlane • Mark Smith • Mark Stevens • Mark Swaine • Mark Winsper • Mark Zhou • Marko Dugonjie • Marko Soikkeli • Markus "Marek" Gebka • Markus Huehn • Mart Maasik • Martha Valenta • Martin Carty • Martin Hoffmann • Martin Huijbregts • Martin Kerr • Martin Konrad Gloeckle • Martin Kremmer • Martin Labrousse • Martin Loensmann • Martin Nathan • Martin P. Sotzen • Martin Tangel • Martin Veldsman • Martin Wiman • Mary Gillibrand • Mary Selby • Mateus Barreto • Mateusz Tylicki • Matias Bejas • Mats Hansson • Matt Bjornson • Matt Dobson • Matt Dominici • Matt Harbord • Matt Koidin • Matt Martin • Matt Robbins • Matt Storey • Matt Zuerrer • Matte Scheinker • Matteo Roversi • Matthew Borenstein • Matthew Cunningham • Matthew Hawn • Matthew Lee • Matthew Moran • Matthew Robbins • Maureen Macharia • Mauricio Angulo S. • Mauricio Martinez • Max Birbes • Max La Rivière-Hedrick • Max Pekarsky • Max Stanworth • Maxim Pekarsky • May Thawdar Oo • May Woo • Megann Willson • Meghan Nesta • Meirion Mez Williams • Mel Destefano • Melanie Kahl • Melina Pierro • Melissa Beaver • Melissa Collier • Melissa Flores • Melissa Lacitignola • Melissa Lang • Melissa McCollum • Memo Muñoz Urbina • Mia Mabanta • Michael Beach • Michael Braasch • Michael Bracklo •vMichael Davidson • Michael Facchinello • Michael Farley • Michael Harris • Michael Jones • Michael Leggett •Michael Neff • Michael Nikitochkin • Michael Pavey • Michael Sartor • Michael Sitver • Michael Smart • Michael Stencl • Michael Wickett • Michal Nalepka • Michel Jansen • Michell Geere • Michelle Brien • Michelle Dunford-Elliott • Michelle Swan • Mideum Lee • Miguel Vazquez • Mika Jovicic • Mike Barker • Mike Brand •

Mike Carpenter • Mike Caskey • Mike Herrmann • Mike Leber • Mike Lovas • Mike Mirabella • Mike Moss • Mike Tobias • Mike Williams • Millie • Misty Karen Antatico • Mitchell Smith • Mitushijain Mo • Moe Abdou • Mogens Skjeld • Mohammed Pitolwala • Mohammed Sahli • Mohan Nadarajah • Mollie Duffy • Molly Stevens • Mona Hakky • Monte K. Youngs • Mora Morais • Morgan Lindsay • Morgan Sheeran • Morten Hannibalsen Olsen • Mrinalini Kamath • M.T. Williams • Mudassir Azeemi • Munir Ahmad • Myles • Nadine Steinacker • Nandha • Nandhagopal • Nandini • Nandini Bhardwaj • Natalie Bomberry • Natalie Hewton-Waters • Nate Osborne • Nate W. Godfrey • Nathalia Albar • Nathan Llewellyn • Nathan Wunsch • Nathanael Smith • Naz Hamid • Nealle Page • Neeraj Hirani • Neha Saigal • Nelson Canro • Nenad • Nenad Jelovac • Nicholas Evans • Nick Burka • Nick Busscher • Nick Casares • Nick Chronis • Nick Hallam • Nick Harewood • Nick John Lopez Villaverde • Nick Karpetis • Nick Ng • Nick Ruzhnikov • Nick Sherrard • Nick Stevens • Nick White • Nickolaus Casares • Nicky • Nicky Godden • Nicola De Filippo • Nicolai Fogh • Nicolás Alliaume • Nicolas Hemidy • Nicole Landry • Niels Bruin • Nigel Quinlan • Nikhileswar Jangala • Nikki Will • Nils Smed • Nima Bousejin • Nima Roohi Sefidmazgi • Nina Kostamo Deschamps • Nina Wilken • Nir Eyal • Niraj Shekhar • Nish • Nishant Bhalla • Nitya Narasimhan • Nobuya Sato • Noel Keener • Noel Peden • Norman Tran • Nuno Coelho Santos • Oday mashalla • Ole Rich Henningsen • Olga Repnikova • Oliver Vassard • Olufemi Olowolafe II • Omar B. Sanduka • Omar Rodriguez Bermello • Omid Elliyoun • Oon Arfiandwi • Oscar Aguayo • Oscar Heed • Owen McCrink • Oz Lubling • Paolo Rovelli • Paolo Tripodi • Paris H. • Parita Kapadia • Parveen Kaler • Pascal Michelet • Patrici Flores • Patrick Barrett • Patrick DiMichele • Patrick Ehrlund • Patrick Hawley • Patrick Hodgdon • Patrick Mooney • Patrick Olszowski • Patrick Vanbrabandt • Patrick Vilain • Patti Hixon • Paul Essene • Paul Moran • Paul Muston • Paul Nikitochkin • Paul Pilling • Paul Reijnierse • Paul Repin • Paul Strzelecki • Paul Sturrock • Pauline Thomas • Pavan S. Kanwar • Pavlo Khud • Pedro Albuquerque • Pedro José Ruiz Diaz • Pedro Ruiz • Peter Anthony Jackson • Peter D. Gilbert • Peter Goody • Peter Light • Peter Pries • Peter Slavish • Pete Stedry • Petra • Petronela Sandulache • Phil Brown • Phil Rivard • Philip Borgnes • Philip Keller • Philipp Gaul • Phyllis Treige • Pierce Smith • Pierre de Fleuriot • Pierre-Denis Autric • Piotr • Piotr

Menclewicz • Piper Loyd • Prajwal M. • Pramod Nair • Prashanthi Ravanavarapu • Prateek Vasisht • Priscilla Han • Priscilla Mok • Priya Premkumar • R. Ragavendra Prasath • Rachel B. • Rachel Ilan Simpson • Rachel Lesniak • Rachmat Arsyadi • Rafael "r9rafael" Rocha • Rafael E. Landaeta, Ph.D. • Rafael Milani Archangelo • Rafal Jasiniski • Rafal Kowalczyk • Raffaele Antonucci • Rafi Finegold • Rahim Ghassemi • Rahul Kapoor • Raisa Reyes • Rajan • Rajesh • Rajesh 99Aha! • Rajesh Abhyankar • Rajesh Balasubramanian • Rajesh Bhardwaj • Rajesh Viswanathan • Ralph Schmidhalter • Rama Cha • Ramesh Balakrishna • Ramon Schreuder • Ramy Nagy • Ramya • Randall Smith • Ranjan Jagannathan • Raomal Perera • Ray Campbell Lupton • Ray Tilkens • Raymond • Raymond Zhu • Rebecca Garza-Bortman • Rebecca Swan • Reg Tait • Reginald Curtis • Remo Arni • Rene Tomova • Reuben Halper • Rhys Fowler • Riad Lemhachheche • Ric Evans • Ricardo Imbert • Riccardo • Riccardo E. Giorato • Richard • Richard Bostam • Richard Pannell • Richard Phillips • Richard Shenton • Richard Thygeson Bostam • Richard Vahrman • Richard Zuber • Rick Blackwood • Rick Boersma • Rick Hennessey • Riomar Mccartney • Rish Singh • Riza Selcuk Saydam • Rob • Rob Clifton • Rob Hall • Rob Hamblen • Rob Hinckley• Rob McCoy • Robert Dale • Robert Gibson • Robert Rafiñski • Robert Skrobe • Robert Wemyss • Robert Westerhuis • Robin C. • Robin Dhanwani • Robin Kraft • Rocky Gonzales • Rodrigo Estevam • Rodrigo Hurtado • Roger Navarro • Rohan Perera • Rohit • Rohit Sharma • Ron Grass • Ron Joy • Rosana Johnson • Rosemarie Withee • Ross Slater • Roy Abbink • Roz Duffy • Rudolf T. A. Greger • Rui Gomes • Ruohan • Ruohan Chen • Russell Morton • Ruzanna Rozman • Ryan • Ryan Brown • Ryan McCollum • Ryan McCutcheon • Ryan Winzenburg • S. Rao • Sabrina Vigil • Sai Krishna Rallabandi • Salva Ferrando • Sam Epstein • Sam Peckbam • Samuel Hamner • Samuel J. Tanner • Sana Mohammed • Sandra Sobanska • Sandro Pugliese • Sanjeev Arora • Santhosh Guru • Santiago Eastman • Santiago Marco • Saoirse Charis-Graves • Sara Thurman • Sarah Cooper • Sarah Dean • Sarah Decaria • Sarah Dyer • Sarah E. Jewell • Sarah Halliday • Sarah Mondol • Sarah Revell • Sarah-Anne Alman • Saskia Clauss • Saul • Saul Diez-Guerra • Scot Westwater • Scott Hurff • Scott Jenson • Scott Shirbin • Seamus Nally • Sean Gallivan • Sean O'Connor • Sean O'Leary • Sean Roach • Sean Seungwan Lim • Sean Smith • Sean Taylor • Sebastian Koss • Sebastian

Vetter • Sebastian Weise • Sebastien Faure • Seijen Takamura • Sergio • Sergio Panagia • Serguei Orozco • Shachaf Rodherg • Shane Feitham • Shane Ryan • Shanin • Shannon K'doah Range • Shari Harrison • Sharon Hsiao • Sharon Sciammas • Shau-Chau You • Shaun Adams • Shaunacy Ferro • Shawn Jones • Shefali Netke • Sheila Bulthus • Sheldon Schwartz • Shin Lim • Shing Huei • Shirley Bunger • Shodeinde Peter Oladimeji • Shruthi Bhuma • Sid Bhargava • Signe Skriver • Silvio Gulizia • Similla Aslaksen • Siro Hakkarainen • Simon Gale • Simon H. • Simon Matty • Simon Smiths • Simon Tyrrell • Simone Ellis • Simone Saldanha • Simran Thadani • Simunza Muyangana • Siri Tejani • Siva Sundaram • Siyu Chen • Slavik Kaushan • Soo Beng • Sophia Hafyane • Sophie Hwang • Seren Martin Mark Andersen • Spencer ODell • Srinivasa Kalidindi • Stefan Claussen • Stefan Petzov • Stefan Schreiber • Stefan Sohnchen • Stefanie Nagel • Steffen Meyer • Stéph Cruchon • Steph Fastre • Steph Moccia • Stephan Hammes • Stephan Kardos • Stephen Sherwin • Stephen Tomlinson • Steve Neiderhauser • Steven Mak • Steven Nguyen • Steven Twigge • Steven Villarino • Stewart Sear • Stewart Walker • Stowe Boyd • Stu Malcolm • Stuart Lawder • Sudarshana Sampath • Sudhakar Kuchibotla • Surnant Subrahmanya • Sumit Parab • Sunita Ramnarinesingh • Suprasanna Mishra • Suranga Nanayakkara • Surendra Chaplot • Surya Vanka • Susan O'Malley • Sven Lenaerts • Swaminathan Jayaraman • Swathi Bhuma • T. J. Chmielewski • Takuo Doi • Tamara • Tan Yeong Sheng • Tatiana Teizeira • Tav Klitgaard • Tawney Hughes • Taylor Wimberly • Teodor N. Rotaru • Thai Huynh • TheRealPVB • Theron D. Makley • Thiago Carvalho • Thiago Mazarão Maltempi • Thijs Loggen • Thomas Dittmer • Thomas Evans • Thomas Grill • Thomas Klein Middelink • Thomas Klueppel • Thomas Papke • Thomas Rademakers • Thomas van der Woude • Thomas William Evans • Thu Pystynen • Tiffany Zhong • Till • Till Köhler • Tim • Tim Casasola • Tim Gouw • Tim Hoefer • Tim Schulze • Tim Upchurch • Timothy Nice • Tin Kadoic • Tish Knapp • Tobias Theil • Tobin Schwaiger-Hastanan • Toby • Todd Chambers • Tom • Tom Berkemeier • Tom Britton • Tom Cannon • Tom Hall • Tom Kane • Tom Kerwin • Tom Rantala • Tomas Nogueira • Tomasz Mirowski • Tomasz Rybak • Tomasz Szer • Tommi Ranta • Toms Rits • Ton van der Linden • Toni Karttunen • Tony Threatt •Torry Colichio • Tosin Lanipekun • Townes Maxwell • Tracy Makkoo • Tracy Stevens • Travis B. Mitchell • Travis

DeMeester • Travis Williams • Tridip Thrizu • Tristan Legros • Troels Overvad • Troy Winfrey • Trudy Cherok • Tulsi Dharmarajan • Tuomas Saarela • Tupijara • Tyler Hartrich • Tyler Leppek • Tyler McIntyre • Uma Sundaram • Ursula Pritz • Vadym Zhernovoi • Valerie Kalantyrski • Vance Stahl • Vani Henderson • Vasyl Slobodian • Vegard Jormeland • Vicki Tan • Victor Baroli • Victor M. Gonzalez • Victoria Hobbs • Victoria Schiffman • Vidhi Gyani • Vik Chadha • Vik Highland •Vikram Tiwari • Viktor Soullier • Vilav Bhatt • Viljar Rystad • Vince Law • Vincent Dromer • Virgil Cameron • Virginia J. Barnett • Vivian Agura • Vivian Gomes • Vlad Lakcevic • Wagner Lucio • Warren Springer • Wayne Strong • Wesley Noah • Whui-Mei Yeo • Will Chambers • Will Dages • Will Munce • Will Vaughan • William Frazier • William Gruintal • William LaRue • William Newton • William Quezada • William Ukoh • William Wells • Wilimar A. Pimentel • Wolo • Xander Pollock • Xian • Xiaojie Zheng • Xin-Fang Wu • Yashu Mittal • Yasith Aheynayaka • Yausshi Sakurai • Yohsuke Miki • Yoshinobu • Young Jang • Younghwan Cheon • Yugene • Yukiko Matsuoka • Yukio Ando • Yvonne Saidler • Zhuoshi Xie • Ziad Wakim • Zike • Zoe Moulson • Zoe T. Do • Zvi Goldfarb

JAKE KNAPP dan JOHN ZERATSKY terobsesi pada gagasan mendesain ulang waktu. Mereka adalah penulis buku terlaris menurut *New York Times*, yakni *Sprint*, dan pencipta *Time Dorks*, surat kabar populer tentang berbagai eksperimen pengelolaan waktu.

JAKE telah menghabiskan sepuluh tahun di Google dan Google Ventures untuk menciptakan proses *Design Sprint*. Sejak itu ia telah menyelenggarakan lebih dari 150 program *Design Sprint* bersama perusahaan-perusahaan, termasuk Nest, Slack, 23andMe, dan Flatiron Health. Ia tinggal di San Francisco bersama istri dan putra-putranya.

JOHN telah menulis untuk *Wall Street Journal, Time, Harvard Business Review, Wired, Fast Company,* dan banyak media lain. Selama hampir lima belas tahun, ia menjadi perancang di perusahaan-perusahaan teknologi, termasuk YouTube dan Google Ventures. Ia dan istrinya, Michelle, membagi waktu di antara rumah mereka di Wisconsin dan perahu layar mereka, Pineapple.

Pernahkah kamu merenung dan bertanya-tanya, "Apa *sih* yang benar-benar telah kulakukan hari ini?" Pernahkah kamu melamunkan proyek-proyek dan aktivitas yang akan kamu kerjakan "suatu hari nanti"—tetapi saat itu tak pernah datang?

Kita semua mengalami kesulitan meluangkan waktu untuk hal-hal yang sangat penting. Setiap hari kita memulai dengan niat terbaik—tapi kemudian waktu kita ditelan habis oleh rapat beruntun, rantai pesan dan e-mail yang tak pernah berhenti, dan *update* yang tak pernah berakhir di media sosial. Terkadang *letih dan terdistraksi* sudah menjadi "keadaan normal" kita. Tetapi, bagaimana jika kita bisa melangkah keluar dari roda putar hamster itu dan mulai memegang kendali atas waktu dan perhatian kita?

Sebagai pencipta *Design Sprint*-nya Google Ventures, Jake Knapp dan John Zeratsky telah menolong ratusan tim menyelesaikan masalah-masalah penting dengan mendesain ulang jam kerja mereka. Berdasarkan pelajaran-pelajaran dari *Design Sprint* ini, mereka menghabiskan bertahun-tahun untuk bereksperimen dengan kebiasaan dan rutinitas mereka sendiri, mencari cara untuk mengoptimalkan energi, fokus, dan waktu. Sekarang, mereka telah berhasil mewujudkan taktik-taktik paling efektif ke dalam kerangka kerja harian yang terdiri dari empat langkah—*Sorotan, Laser, Energi, Renungan*—yang bisa digunakan oleh setiap orang untuk mendesain jadwal harian secara sistematis.

Make Time bukanlah soal produktivitas atau mencontreng lebih banyak daftar tugas. Buku ini juga tidak mengusulkan solusi yang tak realistis, misalnya membuang *smartphone* atau menyumpahi media sosial. *Make Time* menawarkan menu 87 poin taktik yang bisa kamu selaraskan sendiri, antara lain:

- Daftar Hal-Hal yang Mungkin Bisa Dilakukan
- Tidak Memudahkan Diri Sendiri
- Jangan Cek *Handphone* Sewaktu Bangun Pagi
- Jadikan Piringmu Seperti Alun-alun
- Mengunci Diri di Luar
- ... dan masih banyak lagi

Bacaan wajib bagi setiap orang yang pernah menginginkan lebih dari 24 jam dalam sehari. Buku ini akan membantumu mendesain hidup di seputar hal-hal yang penting bagimu. Kamu bisa "memiliki" hidupmu sendiri, detik demi detik, dari hari ke hari.

Penerbit
Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270
@bukugpu @bukugpu www.gpu.id

SELF-IMPROVEMENT 16+
622221021
Harga P. Jawa Rp115.000
9 786020 656175
978-602-06-5618-2